

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir freuen uns sehr über das anhaltende Interesse an unseren VHS-Kursen. Dank der hohen Teilnehmerzahlen konnte die VHS-Hainburg erneut im letzten Jahr den 1. Platz unter den Volkshochschulen im Kreis Offenbach erzielen.

Für das 2. Semester 2013 wurde wieder ein abwechslungsreiches und zeitgemäßes Bildungsangebot für alle Bürgerinnen und Bürger zusammengestellt. Es beinhaltet eine Mischung aus bewährten Kursen und neuen Angeboten. Der wirtschaftliche Wandel erfordert immer neue Qualifikationen. Geistige und körperliche Fitness sind hierfür Voraussetzung. Wer in die Bildung und in die Gesundheit investiert, wird leistungsfähiger und erhöht somit seine Lebensqualität. Die Kursangebote werden stets dem Bedarf und der Nachfrage der Teilnehmer angepasst und bieten Ihnen viele Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung.

Um Ihre Computerfachkenntnisse zu erweitern, haben wir unseren Computerraum mit der neuesten Hard- und Software Office 2013 professionell ausgestattet. Informieren Sie sich über unsere aktuellen Computerkurse!

Nutzen sie die umfangreichen Angebote - wir freuen uns auf Sie!
Der Leitung unserer VHS und allen Dozenten danke ich für ihre hervorragende Arbeit.

Ihr



Bernhard Bessel
Bürgermeisterr

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2013

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 Gebührenkurse.

**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	14.10.2013 bis 26.10.2013
Weihnachtsferien	23.12.2013 bis 11.01.2014

Teilnahmebescheinigungen und

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war.

Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



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

1.07.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 07.09.2013 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 26,- €, 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 potwollen 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: 09.11.2013 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 26,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.03 Richtig Bewerben für Berufseinsteiger

Leitung: Jessica Hufnagel, Personalreferentin

Kursinhalt: Viele Bewerber um einen Ausbildungsplatz machen es sich schwer. Sie wissen nicht worauf es bei einer Bewerbung ankommt, haben Schwierigkeiten, sich darzustellen und fühlen sich in Vorstellungsgesprächen überfordert. Damit dies nicht passiert, wird gemeinsam daran gearbeitet ihr Talent, Fähigkeiten und Stärken ans Licht zu bringen.

Seminarinhalte:

Welcher Ausbildungsberuf passt zu mir?
Wo finde ich den passenden Ausbildungsplatz?

Politik-Gesellschaft

Wer ist der passende Arbeitgeber für mich?
Gestaltung und Inhalt der Bewerbung
Auswahlkriterien: Einstellungstests, Assessment Center
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
Kurz vor der Zielgeraden: Umgang mit Absagen
Glückwunsch zum Ausbildungsvertrag

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02
Termin: Montag 16.09./ 23.09.2013, 19.00-21.15 Uhr
Beginn: 16.09.2013 (2 Termine a 3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 15,00 begrenzte Teilnehmerzahl!
Mitbringen: Schreibzeug

1.07.04 Business Knigge für Berufseinsteiger

Leitung: Jessica Hufnagel, Personalreferentin
Kursinhalt: Dieses Seminar hilft die ersten Hürden im Berufsleben sicher zu nehmen. Es vermittelt die Grundregeln für erfolgreiches Verhalten und soll den Teilnehmern die Unsicherheit nehmen. Im Alltag lauern viele "Kniggefallen" Dieses Seminar dient dazu, die eigenen Manieren zu überprüfen und heikle Situationen sicher zu umschiffen. Das Konzept beinhaltet alle wichtigen Bestandteile vom ersten Eindruck bis zu modernen Umgangsformen und unterstützt die persönliche Kompetenzerweiterung.

Weitere Seminarinhalte:

Der erste Eindruck zählt
Erscheinungsbild
Tischmanieren beim Geschäftsessen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Samstag, 10.00 - 15.30 Uhr
Beginn: 07.09.2013 (5 Stunden)
Es ist eine 30 min. Mittagspause vorgesehen.
Mitzubringen: Verpflegung, Getränke, Schreibmaterial
Gebühr: € 17,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.05 Bewerbungen: Englischen CV richtig schreiben

Leitung: Adriana Werner, Dipl. Kauffrau
Kursinhalt: Sie möchten sich bei einem englischen oder amerikanischen Unternehmen bewerben und möchten erfahren, worauf es in einem englischen CV ankommt, wie soll dieser strukturiert werden, was für Angaben sind im CV nötig, welchen Umfang und welches Format hat ein anglo-amerikanischer CV? Welche Bestandteile und welche Informationen sollen in einem Cover Letter aufgeführt werden, um hier die persönliche Eignung und Qualifikation hervorzuheben und somit mögliche Jobchancen zu erhöhen? Sollten einer englischen Bewerbung Arbeitszeugnisse beigefügt werden? Wir beschäftigen uns in diesem Kurs ebenfalls mit Schlagwörtern, nach denen in Datenbanken der Firmen und Headhunter häufig in den CVs gesucht wird. Dazu werden Strategien von Headhuntern bzw. Datenläufen erörtert. Zum Schluss wird auf kritische Fragen eingegangen, auf die man für ein Bewerbungsgespräch vorbereitet sein sollte.
Materialkosten von 5,- € sind an die Kursleiterin direkt im Kurs zu entrichten (dieses Material enthält u. a. Muster für englische CVs, Cover Letter, Listen von geeigneten Vokabeln bzw. Schlagwörtern für Bewerbungen, Liste ausländischer Jobsearchquellen)

Psychologie/Gestalten

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr
Beginn: 14.09.2013 (6 UE a 45 Min.)
Es ist eine 30 min. Mittagspause vorgesehen.
Mitzubringen: Verpflegung, Getränke, Schreibmaterial
Gebühr: € 15,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.07 Selbstwertstärkung und Ressourcenfindung

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker
Kursinhalt: Viele Menschen wünschen sich mehr Selbstbewusstsein. Der Workshop ist eine Entdeckungsreise mit dem Ziel Ihren Selbstwert zu stärken und bisher unbewusste innere Kräfte zu aktivieren. Mit vielen freiwilligen Übungen, Rollenspielen und Selbsterfahrungs-training, Phantasiereisen oder geführten Meditationen u. ä. können sie bald selbst die hilfreiche Wirkung erfahren. Alle Übungen sind garantiert freiwillig und daher auch für sehr vorsichtige Menschen geeignet. Der Kurs richtet sich an alle Menschen von 16 Jahren aufwärts. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Donnerstag 12.09./19.09./26.09.2013, 19.00-21.15 Uhr
Beginn: 12.09.2013 (3 Termine = 9 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 23,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.08 Stress vorbeugen - Burnout verhindern Wege zu mehr innerer Ruhe und Balances

Leitung: Siegfried Pionteck, Diplom Psychologe
Kursinhalt: Stress hat viele Ursachen. Bei einer genauen Betrachtung sind es jedoch nie die äußeren Umstände alleine, die uns in die Stressfalle treiben. Oftmals sind es überhöhte Ansprüche an uns selbst, der Wunsch, alles gleichzeitig zu meistern oder der Glaube, nie "Nein" sagen zu dürfen. Wir verlieren zunehmend auf uns selbst zu achten, und vergessen, was uns gut tut und uns Kraft gibt. Im Rahmen dieses Kurses lernen Sie, Ihre eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und für sich zu nutzen: das, was Ihnen wichtig ist und was Ihnen Kraft gibt. Sie analysieren und hinterfragen Ihre "Antreiber" und gehen erste Schritte auf dem Weg zu einem neuen und schonungsvolleren Umgang mit sich selbst. Darüber hinaus erlernen Sie praktischer Entspannungstechniken für den Alltag und Strategien zur Bewältigung akuter Stresssituationen. Und natürlich kommt das Thema "Genuss" nicht zu kurz.
Der Kurs entspricht den Anforderungen der gesetzlichen Krankenversicherer und wird als Präventionsmaßnahme auf Antrag bezuschusst.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Dienstag 08.10.2013, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: 08.10.2013 (10 Doppelstunden 20 UE a 45 Min.)
Gebühr: € 50,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 6 - 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

Gestalten

Farbe ausdrücken. Bei Rückfragen Frau Erben Tel. 06187/991942
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 07.09.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 38,00 + Materialkosten ca. € 30-35
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 6 - 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, 11.30 - 13.00 Uhr
Beginn: 07.09.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 38,00 + Materialkosten ca. € 30-35
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.05 Workshop - Einstieg in die Ölmalerei

Leitung: Edmund Seib
Kursinhalt: In lockerer Atmosphäre werden wir ein Motiv erarbeiten, auf den Malgrund skizzieren und dann dem Bild mit den Farben Leben einhauchen. Mit Ölfarben und geruchlosem Verdünner können gerade Einsteiger fast jede Idee umsetzen. Den Teilnehmern werden die Grundtechniken des mächtigsten Malmittels vermittelt, wobei diese schnell zu erstaunlichen Ergebnissen kommen. Material wird gestellt, nur der Malgrund (Keilrahmen, Malpappe) kann mitgebracht oder günstig vor Ort erworben werden.
Ort: "Babylon", Kirchstr. 24, OT Kl.Krotzenburg
Termin: Samstag, 28.09. und 14.11.2013 von 13.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: € 20,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.05.06 Malen mit Ölfarben

Leitung: Edmund Seib
Kursinhalt: In diesem Kurs wird das Malen mit Ölfarben in verschiedenen Techniken vermittelt. Das Motiv können die Kursteilnehmer selbst bestimmen. Dabei ist die Betreuung sehr individuell. Gerade bei Einsteigern werden die Vorteile der Ölmalerei zum Tragen kommen. Sie werden mit der Nass- in Nass- Technik viel Spaß haben und ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Die Materialkosten von ca. € 10,- werden beim Kursleiter bezahlt. Der Malgrund (Keilrahmen, Malpappe) kann mitgebracht oder günstig vor Ort erworben werden.
Ort: "Babylon", Kirchstr. 24, OT Kl.Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 10.10.2013 (6 x 2 Stunden)
Gebühr: € 42,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.05.07 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben
Kursinhalt: Wir lernen in unterschiedlichen Methoden ein Acrylbild herzustellen. Die Wahl des Bildträgers kann Acryl-Karton, festes

Gestalten

Aquarellpapier oder Leinwand sein.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (können auch bestellt werden), Pinsel und eine Staffelei für große Leinwände.

Rückfragen: Frau Erben Tel. 06187 991942/ kar.erben@gmx.de

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.08 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.11.2013 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.09 Aquarell + Pastell für Anf. und Fortgeschr. [S]

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Grundbegriffe der natürlichen Darstellung und Variationen der Gestaltung eines Motivs

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

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (9 x 2 Std.)

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

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

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.09

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.2013 (9 x 2 Std.)

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

2.05.11 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: 02.09.2013 (9 x 2 Std.)

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

2.06.01 Ketten selbst designen

Leitung: Corina Barasevic - bei Rückfragen Tel. 06182/6408300

Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität in 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, Laden

Gestalten/Musik

Termin: Samstag, 19.10.2013 von 15.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 14,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.02 Ketten selbst designen

Leitung: Corina Barasevic - bei Rückfragen Tel.06182/6408300

Kursinhalt: siehe Kurs 2.06.01

Ort: 63500 Seligenstadt, Bahnhofstraße 6, Laden

Termin: Samstag, 09.11.2013 von 15.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 14,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.03 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 ätherischem Citronellaöl beduftet wird und dem Sie echten Honig und Milch hinzufügen. Außer Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keine chemischen Zusätze hinzu. Die Honig-Milchseife 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. ¾ Std. vorgesehen!)

Beginn: 05.10.2013 (7 Stunden)

Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.08.01 Gitarre für Anfänger / Pop - Folk

Leitung: Katharina Klotz, staatl. gepr. Musiklehrerin

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Kursbeschreibung: In diesem Kurs erlernen Sie rhythmische Grundlagen, Stimmung der Gitarre, einfache Akkorde und verschiedene Anschlagstechniken, einfaches Fingerpicking und das Spielen von Liedern im 3/4- und 4/4-Takt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Stoffplan ist stellenweise variabel, d. h., die Lieder werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst.

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

Termin: Dienstag, 18.00-19.30 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (12 Abende a 2 UE)

Gebühr: € 90,00 (Der Kurs findet 3x dienstags im Monat statt.)

Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.09.01 Orientalischer Tanz [S]

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Dieser Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen geeignet. Wir üben die grundlegende Bewegungen des Orientalischen Tanzes und versuchen sie als Schrittkombinationen umzusetzen. Durch mehrere erlernte Schrittkombinationen, erreichen wir zum Schluss eine komplette Choreografie, die man selbständig tanzen kann.

Gestalten

Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

Ort: **Neu:** Kreuzburghalle, **Kleiner Saal**, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 07.09.2013 (8 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

2.12.01 Kreatives Gestalten Keilrahmengestaltung und Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihre individuelle Keilrahmen zu ausdrucksstarken Bildern. Hier arbeiten wir mit verschiedenen Materialien: Strukturpaste, Blattmetall und Anlegemilch, Transferfolien und Magickleber, Styropor, Wellpappe, Kordel und Alufolie.

Beginnen werden wir gemeinsam mit einer Elegance in Gold und schwarz, dazu benötigen wir 3 Keilrahmen in verschiedenen Größen: je 1x : 60 X 20 , 60 X 30 , 60 X 40.

Beim Lampendesign haben Sie die Möglichkeit diverse Lampen oder Lampenschirme zu gestalten.

Zur Lampengestaltung wird ein Serviettenkleber benötigt.

Mitzubringen : Plastikunterlage, Flachpinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarbe, Spachtel und einen Wasserbehälter.

Alle Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Beginn: Dienstag, 01.10. / 08.10. / 29.10.2013 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.00 - 21.00 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 wie man aus 4-5 gleichen Bildern und einem Tupfer Silikonkleber ein wunderschönes 3-D Bild herstellen kann. Wir schneiden die Motive mit dem Cutter aus und formen sie. Mit dem Silikonkleber werden die einzelnen ausgeschnittenen Teile aufeinander geschichtet und so entsteht dieser dreidimensionale Effekt. Mit einem entsprechenden Bilderrahmen kann man die so entstandenen Werke auch von der Rückseite beleuchten.

Mitzubringen : Plastikunterlage, Pinzette, Cuttermesser falls vorhanden, grauer Stabilo Filzstift.

Material und Motivvorlagen sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Termin: Freitag, 13.09.13 von 16.00 - 20.00 Uhr und

Samstag, 14.09.13 von 11.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 13.09.2013 (9 Stunden)

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

2.12.03 Floristik - Advent, Advent...

Leitung: Patricia Greiner, Floristin

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: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn 14.11.2013 (3 Std. a 45 min.)
Gebühr: € 10,00 (Materialkosten werden bei KL abgerechnet!)
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: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 49,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 09.09.2013 (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: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2013 (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, 08.11.2013 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 09.11.2013 von 10.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 08.11.2013 (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: 16.09.2013 (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: 03.09.2013 (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: 03.09.2013 (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: 03.09.2013 (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: 05.09.2013 (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: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)

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

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: 06.09.2013 (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: 06.09.2013 (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, 02.09.2013, 8.30 - 10.00 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: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.10

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.12 Hormonyoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

Kursinhalt: Hormonyoga - DIE Alternative für viele hormonell bedingte Probleme. Der Hormonhaushalt unseres Körpers ist ein fein abgestimmtes System, das leicht aus dem Gleichgewicht kommen kann: Pubertät, Stress, Medikamente, Krankheiten, Wechseljahre (auch bei Männern!). Mit gezielten und erprobten Übungen und der Bereitschaft zu regelmäßigem Üben können wir diesen wieder ins Gleichgewicht bringen und somit auch Körper, Geist und Seele...

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, warme Stümpfe, Decke und eventuell Sitzkissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Montag, 02.09.2013, 10.00 - 11.30 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 20.09.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.14 Progressive-Muskelentspannung nach 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 20.09.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.15 Entspannungs-Mix - Schnuppermittag

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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Mittwoch 11.09.2013, 16.00 - 18.00 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jung und Alt "Glüh-Birne"

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Dafür bin ich noch viel zu jung" - so oder ähnlich lautet die übliche Reaktion auf dieses Angebot - weit gefehlt! Ähnlich wie unser Körper beginnt auch unser Gehirn bereits mit Mitte 20 zu altern! Natürlich können wir diesen Alterungsprozess nicht stoppen aber ebenso wie regelmäßiges Training die Muskeln kräftigt und den Körper fit hält, können gezielte Übungen für den Kopf diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen. Für zwölf klar definierte Trainingsziele wie Konzentration, Wortfindung oder Merkfähigkeit haben wir effektive wie auch unterhaltsame Übungen.

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 10.09.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 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, Phantasie Reisen und vieles mehr können Ihnen helfen Ihr Leben gelassener anzugehen.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
Beginn: 04.09.2013 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

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: 16.09.2013 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte und Handtuch

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: 16.09.2013 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte und Handtuch

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: 16.09.2013 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.22 Rückenfitness [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin
 Kursinhalt: Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 21.00-21.45 Uhr
 Beginn: 04.09.2013 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Begrenzte Teilnehmerzahl! Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte



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

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 Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Beginn: 02.09.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte € 45,- Mitzubringen: Matte, Handtuch
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
 Wegen Urlaub findet kein Kurs vom 14.09. - 06.10.13 statt!

3.01.24 Rückenfitness & Relax

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin
 Kursinhalt: Ein ganzheitliches Training um den Rücken stark, beweglich und schmerzfrei zu halten und zu bekommen. Alle Muskeln und Gelenke des Körpers - speziell auch die des Rumpfes - werden angesprochen. Es werden auch solche Muskelpartien, trainiert die im Alltag und Beruf häufig vernachlässigt werden. Ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 02.09.2013 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: € 45,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
 Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, gerne Barfußschuhe oder barfuß.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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: 03.09.2013 (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: 03.09.2013 (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: 04.09.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!,
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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 Entspannungsübungen runden das Training optimal ab.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Freitag, 06.09.2013 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Der Kurs findet in den Herbstferien statt!
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 03.09.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte.
 Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.01.33 Homöopathie - "Rundum Darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 2

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Das Seminar ist die Fortsetzung und Ergänzung von

Teil 1. Hier werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03
Termin: Donnerstag, 31.10.2013 von 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.01.34 Homöopathie - Schüßlersalze

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, 14.11.2013 von 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.01.35 Volkskrankheit Osteoporose

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Osteoporose ist eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten des Knochens. Gesunde Knochen befinden sich in einem Gleichgewicht von ständigem Auf- und Abbau. Ist dieses Wechselspiel gestört und der Knochenabbau überwiegt, wird die Struktur des Knochens geschwächt - Osteoporose entsteht. Erfahren Sie in diesem Workshop etwas über die Entstehung, die Risikofaktoren der Osteoporose und erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um das Risiko einer Erkrankung und die damit verbundenen Komplikationen zu verringern.
Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04
Termin: Dienstag, 10.09.2013 von 18.00 - 19.30 Uhr,
Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.36 Sportverletzungen

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin
Kursinhalt: In Deutschland gibt es jährlich 1,5 Mio Sportverletzungen oder anders gesagt, 20 % aller Unfälle in Deutschland sind Sportverletzungen. Ob auf dem Spielfeld, im Wald oder einfach zuhause: eine Verletzung am Bewegungsapparat passiert immer plötzlich, ist super schmerzhaft und wenn man Pech hat, auch noch langwierig. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Ursachen der häufigsten Sportverletzungen. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt aber im Bereich der Therapie: Welche Erste Hilfe Maßnahmen sind angezeigt? Welche Möglichkeiten der Selbstbehandlung haben Sie? Was kann man bei länger bestehenden Beschwerden tun?
Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04
Termin: Dienstag, 24.09.2013 von 18.00 - 19.30 Uhr,

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.37 Gewichtskoaching - Start in ein leichteres Leben

Leitung: Christiane Casellas, Gewichtskoach, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Dieser Kurs hält Lösungen bereit, wie Sie dauerhaft zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität mit weniger Gewicht gelangen. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung für die Teilnahme!
Kursinhalte: Ursachen für Übergewicht, Analyse der eigenen Essgewohnheiten, Steinzeitgene vs. moderne Ernährung, Wie wird der Stoffwechsel angeregt, Einfluss der Hormone, Säure-Basen-Haushalt, Bewegung hilft, Phantasiereisen/Visualisierung. Wir bereiten gemeinsam an zwei Abenden (08.10. und 03.12.13) frische vegetarische Fitkost in der Küche zu.
Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04 und Küche
Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 01.10.2013 (8 x 90 Minuten)
Gebühr: € 40,00 + Lebensmittelkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
Mitzubringen: Schreibutensilien.

3.02.01 Frühsport

Leitung: Irene Pfragner [S]
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: 02.09.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 45,-

3.02.02 Ganzkörpertraining

Leitung: Irene Pfragner [S]
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: 05.09.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates

Leitung: Irene Pfragner [S]
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: 05.09.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

Leitung: Irene Pfragner [S]
Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: 05.09.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.06 Fatburner - Workout

Leitung: Sybille Althöhn [S]
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: 16.09.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe



WOLFGANG OCHMANN
Apotheker für Offizin-Pharmazie

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

Unsere Service-Leistungen:

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

3.02.07 Bodystyling [S]

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: 16.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: eine Matte

3.02.08 Ausgleichsgymnastik

für Läufer/innen und Ausdauersportler/innen [S]

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: Lockerer, leichter und dynamischer Laufen durch Steigerung der Ganzkörper-Kraft, der Beweglichkeit und dadurch auch der Schnelligkeit. Fehlt die Mobilität, geht es auf Kosten der Stabilität. Ein ganzheitliches Programm zur Vermeidung von Dysbalancen.

Der Kurs beinhaltet ein Kräftigungsprogramm und Übungen zur Verbesserung der Joint Mobility / Gelenkbeweglichkeit

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, gerne auch Barfußschuhe oder gleich barfuß

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: 06.09.2013 (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: 04.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.11 Functional Training

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training absolviert. Zum Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen noch verschiedene Tools wie z.B. Widerstandsbänder und Hanteln. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad angepasst. Der Spaß kommt in keinem Fall zu kurz: denn keiner trainiert allein, sondern miteinander gegen den "Inneren Schweinehund".

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 45,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, gerne Barfußschuhe oder gleich barfuß

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou

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: 03.09.2013 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

3.02.13 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou

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: 03.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!

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: 02.09.2013 (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 folgt ein ausgiebiges Stretching.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule,

Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (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: 05.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 05.09.2013 (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: 03.09.2013 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

Mitzubringen.: 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!

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

Goldener Oktober in Südtirol
im 4****-Verwöhnhotel Falkensteiner in Terenten hoch über dem Südtiroler Pustertal

20.-24. Okt. 2013

Unsere Leistungen:
Ihr Zimmer verfügt über jeglichen Komfort. 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendessen mit Wahlmöglichkeit, Leicht-Vitalküche, 1x Galadinner und 1x Spezialitätenbuffet im Rahmen der HP.
Tagesausflug zur Bischofsstadt Brixen, mit Domführung. Tagesausflug in die Dolomiten, mit Eggental, Karerpass, Pordoi-, Campolongo Pass und Grödnertal (wetterabhängig).
Benutzung des neuen Poolbereiches, mit Hallen-/Freibad, Saunen, Beauty- und Wellnessbereich. Persönlicher Wellnesskorb während Ihres Aufenthaltes mit Sauna-Badetüchern und Ihrem persönlichen Wohlfühlbademantel. 1x geführte Wanderung, Bingoabend, Abendspaziergang laut Hotelprogramm. 1x Lifemusik mit Tanz. Reise-Sicherungsschein.
Pro Person im Doppelzimmer: € 480,-, EZ-Zuschlag: € 72,-

Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der PremiumClass! Geräumige Garage oder Parkplatz finden Sie auf unserem Betriebsgelände! Kostengünstiger Hol- und Bring-Service!
www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Vom 14.09. - 06.10.13. findet wegen Urlaub kein Kurs 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: 06.09.2013 (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: 04.09.2013 (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: 04.09.2013 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!

7-Tage Reise nach England mit Oxford und Metropole London 29. Mai - 04. Juni 2014

Wir entdecken ein echtes Schmuckkästchen im Dreieck der Regionen Southeast, Southwest und West Midlands. Elegante Städte wie Bath und Oxford, der üppig blühende Landschaftsgarten Stourhead und der gigantische Palast von Blenheim sind Höhepunkte dieser Reise. Ein Ausflug ganz anderer Art ist der nach London. Wir erleben die königliche Atmosphäre um den Buckingham Palace, die gediegene Zurückhaltung des Regierungsviertels und die noble Eleganz des Embankments an der Themse oder die Uraltinstitution des Parlaments.

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: Anreise Hainburg - Calais - Dover - London

Fahrt über Köln und Brüssel zum Fährhafen von Calais. Hier bringt uns die Fähre in etwa 90 Minuten nach Dover.

Abendessen und Übernachtung im zentrumsnahen Hotel in London

2. Tag: London

Heute Vormittag werden wir von der örtlichen Reiseleitung zur ganz-tägigen Stadtrundfahrt und -rundgang erwartet. Bei der Stadtbesichtigung erleben wir neben den Höhepunkten der britischen Metropole den Reiz der Parks, die Majestät ihrer Bauwerke und das quirlige Leben in den Straßen. Parlament und St. Paul's Kathedrale, Trafalgar Square und Piccadilly Circus gehören ebenso dazu wie die Royal Albert Hall oder das Nobelkaufhaus Harrods und No.10 Downing Street. An den Ufern der Themse wurde aus dem normannischen "White Tower" Britannien regiert. Beefeaters hüten noch heute die Kronjuwelen. Sie sehen die Tower Bridge, das Wahrzeichen Londons und technisches Meisterwerk seiner Zeit.

3. Tag: London - Swindon

Am Vormittag besteht die Möglichkeit zu weiteren Besichtigungen in London oder einfach zum gemütlichen Stadtbummel. Am Nachmittag besteht auf dem Weg nach Swindon die Möglichkeit zum Besuch von Windsor, bzw. Windsor Castle., dem "Zuhause" der Queen. Anschließend Weiterfahrt nach Swindon, wo Sie im Blunsdon House Hotel**** für drei Nächte Quartier beziehen.

4. Tag: Blenheim Palace - Universitätsstadt Oxford

Vormittags - Stadtführung in der weltberühmten Universitäts-Stadt Oxford. Unsere Gästeführerin kennt nicht nur die berühmten Colleges, sondern auch viele Geschichten ihrer Bewohner und von später berühmt gewordenen Studenten. Anschließend erwartet uns in dem kleinen Ort Woodstock, das Zuhause von Sir Winston Churchill. Der gigantische Blenheim Palace mit seinen ausgedehnten Gärten ist wirklich eine Klasse für sich. Mehrere Ausstellungen und Filme, die dort gedreht wurden, lassen einen Besuch in Blenheim zu einem Streifzug durch 300 Jahre englische Adelsgeschichte werden.

5. Tag: Ausflug Bath und Stourhead Gardens

Heute führt Sie der Weg zunächst in die alte Kurstadt Bath. In den heißen Quellen planschten vor 2000 Jahren schon römische Legionäre, um ihr Rheuma zu lindern. Im Zuge ihrer Renaissance als Kurstadt im 18. Jh., erhielt sie ein so charakteristisches Aussehen, dass Ihre Architektur noch heute jedes Jahr Tausende von Besuchern anzieht. Aus dieser Zeit stammen auch die mit gelbem Sandstein verblendeten Crescents, die bis heute architektonisch einzigartig sind. Anschließend steht einer der schönsten Gärten Englands auf dem Programm. Stourhead ist ein landschaftlicher Paukenschlag, dessen Schönheiten sich dem Besucher erst auf den zweiten Blick erschließen. Malerisch um einen kleinen See angelegt sind kleine Tempelchen, Grotten und "Follies" geschickt in die Landschaft platziert mit dem einzigen Ziel, das Auge der Herrschaften zu erfreuen.

6. Tag: Swindon - Salisbury - Raum Brighton

Heute morgen haben wir die Möglichkeit zu einem Stopp am Steinkreis von Avebury. Danach Fahrt nach Salisbury. Die Stadt selbst gehört zu den besonders reizvollen, mittelalterlichen Städten mit viel Fachwerk und vielen Pubs und Cafés. Die beeindruckende Kathedrale gilt, als die stilreinste Großbritanniens und kann mit einem der schönsten Kapitelhäuser überhaupt aufwarten. Besonders stolz ist man auf das besterhaltene Exemplar der Magna Charta Libertatum. Wie wäre es am Nachmittag mit einem kleinen Spaziergang am Strand? Brighton ist der Inbegriff eines englischen Seebades. Abendessen und Übernachtung im Raum Brighton.

7. Tag: Kent - Dover - Calais - Heimreise

Nach dem Frühstück treten Sie die Heimreise nach Hainburg an.

Unsere Leistungen:

- 6 x Übernachtung/Halbpension incl. Englisches Frühstück in den folgenden Hotels:
- 2 x Raum London***
- 3 x Swindon, Blunsdon House Hotel****
- 1 x Sussex, Nähe Brighton
- Fährüberfahrten Calais - Dover - Calais
- Stadtrundgänge in Oxford und Bath
- 2x halbtägige Stadtrundfahrt in London (je ca. 4 Std.)
- 1x Fish & Chips oder High Tea statt Halbpension in London
- Powerpoint Präsentation der Englandreise

Gesamtpreis im DZ incl. durchgehende Reiseleitung: **€ 825,00**

Einzelzimmerzuschlag: **€ 185,00**

Programmänderung vorbehalten!

Sonstige Eintritte müssen vor Ort extra gezahlt werden und sind nicht im Reisepreis erhalten!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Der Anzahlungsbetrag von € 100,00 wird bei Anmeldung fällig.

Restzahlung erbitten wir innerhalb 8 Wochen vor der Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg 711 6833 BLZ 50652124

Veranstalter Müller Tours, Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Wunsch.

3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik [S]

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnellkeitsniveau durchgeführt. Hilfsmittel wie Step, Hantel oder Tubes unterstützen den progressiven Aufbau.

Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.24 Bauch-Beine-Po [S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislaufenregenden 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, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (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: 17.09.2013 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

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. Dieser Kurs ist für Stepanfänger nicht geeignet!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 17.09.2013 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.02.27 Bauch, Beine, Po [S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Durch verschiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einen intensiven Stretchingteil.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 04.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

Am 27.11.13 findet kein Kurs statt!

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: 04.09.2013 (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: 06.09.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.30 Zumba® [S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen 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 dabei sehr motivierend. Die Musik in diesem Kurs wird lauter gespielt!
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
 Beginn: 03.09.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
 Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.02.31 Zumba Gold® [S]

Leitung: Anke Koradin
 Kursinhalt: Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba® Fitness und eignet sich daher sehr gut für Neueinsteiger. Zumba Gold® ist zudem für ältere, aktive Menschen entwickelt worden, die sich noch nie oder länger nicht sportlich betätigt haben, Menschen mit Rücken oder Knieproblemen, Menschen mit Übergewicht oder nach einer Rehabilitation. Für Zumba-Fitness muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und einfachen Schrittkombinationen, die dem ZUMBA Gold Teilnehmer ermöglichen zu tanzen und langsam wieder in sportliche Aktivitäten hinein zu finden.
 Ein Riesenspaß, um fit und in Bewegung zu bleiben.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr
 Beginn: 04.09.2013 (15 x 45 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk
 Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!
 Am 27.11.2013 findet kein Kurs statt!!

3.02.32 Zumba Gold® [S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff, Instruktor für Zumba Fitness, Zumba Gold
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.31
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr
 Beginn: 07.09.2013 (8 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 07.09.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,-€
 Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

3.02.34 Zumba® [S]

Leitung: Anke Koradin
 Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs Zumba 3.02.30
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr
 Beginn: 07.09.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,-€
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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: Kurs: Mittwoch, 04.09.2013, 18.00 - 19.00 Uhr (13 x)
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
 Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt
 Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

SIZILIEN Insel aus dem Feuer
Rundreise 23. – 30. März 2014
 mit einem einzigartigen Kontrastprogramm, viele authentische kulturelle, landschaftliche und kulinarische Erlebnisse - Übernachtungen u.a. im wunderschönen **Taormina** mit Blick auf den Ätna

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit **Lufthansa** Frankfurt-Palermo-Frankfurt
- 7 Übernachtungen in sehr guten 4 **** Hotels
- 7xFrühstück, 7xAbendessen teilweise im Hotel oder in ausgesuchten landestypischen Lokalen und Abschlussessen in **Agrigento**
- Reiseleitung und lokale Ortsführer während der Rundreise
- 1 x Mittagessen in **Palermo**
- Weinprobe mit Antipasti Siziliani im **Weingut Gambino**
- Besuch Zitronenplantage
- Transfers vor Ort
- Ausflugsprogramm und Besichtigungen laut Ausschreibung
- Begleitung durch **Doreen Mifsud**

Preis pro Person im DZ: 1475,- €
 Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei:
 TTP, Eichenstraße 1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182-68776
 www.ttp-travel.de e-mail: doreen.mifsud@msis.de

ttp-travel, tourism & promotions

3.02.36 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Klaus Pannek
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35
 Beginn: Kurs: Mittwoch, 04.09.2013, 19.15 - 20.15 Uhr (13 x)
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
 Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walking-Stöcke

3.02.37 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN
 Beginn: Kurs: Donnerstag, 05.09.2013, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
 Gebühr: € 45,00
 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.05.01 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Beate Engelhardt
 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 07.09.2013, 13.00 - 16.00 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.

3.07.01 Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkocher mit Schwerpunkt Vegetarische Küche

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man die Zutaten „wenig Zeit“ und „gesund“ geschmackvoll in einen Topf bringt. Dabei verwenden wir an diesem Abend alle schmackhaften Zutaten außer Fleisch. Leicht nach zu kochende Rezepte mit anschließendem Genußfaktor sind garantiert.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Donnerstag, 05.09.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.02 Rund um die Kartoffel

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: An diesem Abend begleiten Sie mich zu einer Rundreise durch die Welt der Kartoffelküche. Es stehen nicht nur deutsche Gerichte wie Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf auf der Karte, sondern auch internationale Köstlichkeiten wie zum Beispiel „Patata-Geflügelgulasch“
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Donnerstag, 19.09.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)

Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.03 Pilze - eine Erlebnisreise durch Wald und Wiese

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: „Ein Männlein steht im Walde, auf einem Bein“ Was man mit diesem Männlein alles anstellen kann, wird in diesem Kurs vorgeführt. Ob ein würziges Pilzgulasch oder ein wohlschmeckendes Fischgericht mit Pilzragout gratiniert.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 10.10.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.04 Gänse, Enten & Co.

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: Alles was fliegt kommt in den Topf. Passend zum Beginn der Wildgeflügelsaison bereiten wir vorweihnachtliche Genüsse zu.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 31.10.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.05 Tapas und Fingerfood/ kleine Köstlichkeiten

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: Was bereite ich aus dem Stand, wenn plötzlich Gäste kommen? Was gehört auf ein klassisches Buffet? Wie sehen heute kalte Platten aus? Diese Fragen und Vieles mehr werde ich Ihnen an diesem Abend beantworten. Natürlich anhand von leicht nachzuvollziehenden, praktischen Beispielen mit anschließender Verkostung.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 07.11.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.06 Wild und Wildgeflügel

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: Ebenfalls passend zur Vorweihnachtszeit bereiten wir an diesem Abend kleine und große, leichte und anspruchsvolle Wildgerichte zu. Wie zum Beispiel eine klassische Wildrahmsuppe unter der Blätterteighaube oder einen deftigen Wildgulasch in Pflaumen-Zimtsoße. Mitmachen und nachkochen erwünscht.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 21.11.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.07 Weihnachtsmenü International

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: Andere Länder – andere Weihnachtsmenüs. In diesem Kurs schauen wir in die Töpfe der Welt um heraus zu finden was unsere Erdenbürger zum Weihnachtsfest genießen.
Lassen Sie sich mit einzigartigen Genüssen beschenken.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 05.12.2013, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.) Begrenzte Teilnehmerzahl!
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.08 Hessisches Sushi

Leitung: Andre Mato Gonzalez
Kursinhalt: Sie erlernen die Kunst der Zubereitung von Sushi-Reis in Verbindung mit typischen Zutaten der hessischen Küche. Ob das schmeckt? Und wie! Puristen werden keine Freude haben an Presskopp-Nigiri und Handkäs-Maki, aber Sie, wenn Sie Spaß haben am Kochen und offen sind für ebenso lustige wie schmackhafte Ideen. Für jeden Sushi-Liebhaber eine Offenbarung!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 07.09.2013, 10.00 - 13.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10 Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.) Begrenzte Teilnehmerzahl!

3.07.09 Bento - Japanische Lunchpakete

Leitung: André Mato González
Kursinhalt: Bento bezeichnet das Mittagessen, das man in Japan mit in die Schule, Arbeitsplatz oder zum Picknick nimmt. Erlernen Sie in diesem Kurs die kunstvolle Gestaltung dieser Lunch-Pakete, welche Gerichte sich dazu eignen und wie man spielend leicht viel Spaß mit lustigen Verzierungen haben kann. Bei Bento isst das Auge mit und typisch japanisch sind sie sehr verspielt und niedlich anzuschauen. Bento-Rezepte sind sehr simpel und man braucht kein Profi-Koch zu sein, um mit wenig Aufwand eindrucksvolle Ergebnisse zu erzielen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 21.09.2013, 10.00 - 13.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.) Begrenzte Teilnehmerzahl!

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

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

B1 die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache

verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

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

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

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A1 **[S]**

Leitung: Lena Drebes
Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine großen Vorkenntnisse notwendig. Wir beginnen ganz am Anfang und versuchen gemeinsam die Deutsche Sprache kennenzulernen. Das Lehrbuch bietet die Möglichkeit auch über das Hörverstehen sich der Sprache vertraut zu machen und ist somit die optimale Starthilfe für jeden, der noch Schwierigkeiten hat.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)
Buch: Erste Schritte plus
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1 **[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: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.01 Englisch 3. Semester A 1.3 **[S]**

Leitung: Jürgen Gerlach
Dialogisches Einüben von Alltagssituationen.
Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)
Buch: "face2face, Elementary Course", Band 1, Lektion 6
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.02 English Course for Intermediates [S]

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Großbritannien und die englische Sprache sind bereits zu unserem Hobby geworden. Wir freuen uns schon jetzt auf unsere Reise nach Kent in diesem Jahr.
 Im Vordergrund stehen in diesem Kurs Konversation, Grammatik, Hörverständnis und schriftliche Übungen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
 Termin: Montag, 18.00 Uhr
 Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Buch: face2face Intermediate Student's Book - Kapitel 5 c
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.03 Englisch 4. Semester A 1.5 [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: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Buch: face2face Elementary Band I, Unit 10 B
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.04 Englisch B 1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb
 Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse. Anhand von Texten, Situationen und Grammatikübungen werden Sie wieder FIT! Newcomers welcome - give it a try!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Buch: Face 2 Face, intermediate Workbook, Band 1
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.4 [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.
 Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
 Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: A Taste of English
 Beginn: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!



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 Unit 6
 Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
 Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
 Beginn: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

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. Dafür wird 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 besondern Englischkurs begrüßen zu dürfen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Montag, 18.30 Uhr
 Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 12
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Bitte schriftlich anmelden!!

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: 04.09.2013
 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: 04.09.2013 (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: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.13 English - 4 - YOU [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B 1)
 Leitung: H. Bergmann
 Kursinhalt: Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, in einem angemessenen Lerntempo und mit Spaß die englische Sprache zu üben und zu verbessern. Die verschiedenen Sprachanlässe und Übungen sind dem realen Alltag entnommen und behandeln wesentliche Strukturen, den richtigen Wortschatz sowie praktische Ausdrücke und Redewendungen, so dass Sie sich sicher der englischen Sprache bedienen können - privat, beruflich und im Ausland.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
 Termin: Montag, 19.00 Uhr
 Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)
 Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!

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 mitbringen.

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Magazin: Spotlight vom September 2013

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /A2 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ideal für Wiedereinsteiger, die Englisch im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - wir werden es meistern! Do not be afraid if the phone rings or if you have business visitors from overseas - you will be able to talk to them!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Business start-up 2 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.01 Französisch 2. Semester A 1.2 [S]

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (10 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1, Lektion 3 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.02 Französisch A 2.4 [S]

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Dienstag 19.00 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (10 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.03 Französisch A 2/ leichte Konversation [S]

Leitung: Christine Klotz

Kursinhalt: Nous cimentons les connaissances acquises avec Voyages 1 + 2 en travaillant sur des articles (faciles) parus dans les journaux français, en faisant des exercices de révision de grammaire et en nous entretenant sur des sujets actuels afin d'améliorer l'aptitude à participer à une conversation.

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (10 Doppelstunden)

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
--	---

4.08.04 Französisch A 1.4 für leicht Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemarie Luksch

Kursinhalt: Richtig für alle Schüler, die irgendwann mal Französisch gelernt haben und "viele vergessen haben" Es lohnt sich noch das Buch zu kaufen. Et maintenant, en français! Nous faisons beaucoup de conversation, un peu de grammaire et quelques exercices dans le livre. Et surtout ! Nous avons beaucoup de plaisir à apprendre le français ensemble. Les nouveaux sont bienvenus!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1 ab Lektion 9

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.05 Französisch Conversation Niveau Avancé [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Notre recette : De la conversation à propos de tous les sujets possibles et imaginables. Une prise de grammaire et de vocabulaire pour épicer le tout. En dessert : Un grand plaisir à partager avec tous les amoureux de la langue française.

Les nouveaux sont bienvenus!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.01 Italienisch für Anfänger A 1 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Wenn Sie noch keine Vorkenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische Sprache stehen wichtige Alltagssituationen im Vordergrund

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

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Chiaro A 1, Hueber-Verlag, Band 1 Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.02 Italienisch B 1 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen, Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen? Dann sind Sie hier genau richtig!

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

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr

Buch: Allegro B 1, Lektion 3/1

Beginn: 05.09.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Un po' di grammatica, qualche gioco, lettura e conversazione per non dimenticare l'italiano.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.01 Spanisch für Anfänger A 1 [S]

Wenn Sie noch keine Vorkenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 09.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.02 Spanisch A 2 und Konversation [S]

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, 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: "Camino Neu 2" Band 2, Lektion 6

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2 [S]

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: 17.09.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 17.09.2013 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Computerraum ist mit neuen AllInOne Geräten ausgestattet und befindet sich in der Kreuzburghalle.

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.

5.01.01 Windows 8 und Office 2013

Grundkenntnisse für Jedermann

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem

Windows 8, können Programme starten und beherrschen die Handienung 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. Mit Excel Tabellen erstellen und bearbeiten.

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 2013

Der Windows Explorer

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Dokumente drucken und speichern

Excel Tabellen erstellen und bearbeiten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 07.11./14.11.2013 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

+ € 5,00 für Unterlagen, die beim Kursleiter bezahlt werden

5.01.02 Windows 8 und Office 2013

Grundkenntnisse für Anfänger und Senioren

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem

Windows 8, können Programme starten und beherrschen die Handienung 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 2013

Der Windows Explorer

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 28.11./05.12.2013 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

+ € 5,00 für Unterlagen, die beim Kursleiter bezahlt werden

5.01.03 Windows 8 und Office 2013

Grundkenntnisse für Anfänger und Senioren

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt:siehe Kurs 5.01.02

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 23.01./30.01.2013 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

+ € 5,00 für Unterlagen, die beim Kursleiter bezahlt werden

5.01.04 Windows und Word 2013 - Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010

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. Auch als Aufbaukurs für Teilnehmern des MS-Windows und Word 2013 Kurses im 1.Semester 2013.

Kursinhalt: Verknüpfungen erstellen

Ordneransichten und Ordneroptionen

Funktionen des Windows Explorer

Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen

Datensicherung und -wiederherstellung

Software und Drucker installieren und deinstallieren

Computerviren

Tabstopps, Zeileneinzüge

Rahmen und Linien

Grafiken und andere Objekte einfügen

Tabellen in Word 2013

Kopf- und Fußzeilen

Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 09.09.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

+ € 5,00 für Unterlagen, die beim Kursleiter bezahlt werden

5.01.05 MS-Powerpoint für Jedermann

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie können verschiedene Arten von Präsentationen kinderleicht und schnell erstellen. Egal ob für Projektpräsentation, Abschlussprüfungen oder die Präsentation von Urlaubsbildern schön Aufbereitet und mit Text verziert. Mit Powerpoint können alle Medien in einer Präsentation eingearbeitet, ansprechend gestaltet und anschließend präsentiert werden.

Kursinhalt: Grundlagen von Powerpoint

Funktionen, Präsentationsbeispiele

Umgang mit Powerpoint

Erstellen von Präsentationen

Hinzufügen von Bildern, Videos,

DiagrammenSound und sonstigen Inhalten

Animierte Darstellungen

Bearbeitung von Bildern und Videos

Drucken von Präsentation und Handouts

Präsentationstechniken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.11./ 16.11.2013 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

+ € 5,00 für Unterlagen, die beim Kursleiter bezahlt werden

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, nutzen selbstverständlich Homebanking, benutzen soziale Netzwerke usw. Und sie selbst? Unsicherheit, Angst, Bedenken? Einkaufen, Homebanking und soziale Netze werden bei den Älteren eher kritisch begutachtet. Diese kritische Grundhaltung soll mit der Teilnahme an dem Kurs relativiert werden. 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. Zielgruppe: Senioren, die das Internet verstärkt nutzen wollen.

Voraussetzungen: EDV - und Internetgrundkenntnisse

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.09.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.07 Bildbearbeitung Grundlagen Adobe Photoshop Elements 11

Leitung: Michael Och

Das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements von Adobe ist das perfekte Werkzeug, wenn Sie auf einfache Art Ihre Bilder aus der Digitalkamera bearbeiten und verwalten wollen. Dazu bietet Ihnen

das Programm eine Vielzahl an Funktionen. Das Kopieren der Bilder von der Kamera auf den PC wird vereinfacht, das Organisieren und Verwalten des Bilderbestandes eröffnet neue Wege des Suchens und Findens. Für Korrekturen am Foto gibt es vielfältige Möglichkeiten, die sich von grundlegender Bearbeitung bis hin in den semiprofessionellen Bereich erstrecken. Der Kursleiter erklärt in diesem Kurs grundlegende Funktionen des Programmes und richtet sich an Einsteiger in der Bildbearbeitung.

Themen: Was sind Pixel, Kameragrundlagen, Bildarchivierung und -verwaltung, grundlegende Bildbearbeitung, die Beseitigung kleinerer Mängel (z.B. rote Augen, Kratzer,...) Bilder beschneiden/geraderichten, Farbkorrekturen, Filtereffekte.

Zielgruppe: Hobbyfotografen, die schon digital fotografieren.

Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 05.11.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.08 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 Fotografierekurs!

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

Mitbringen: Sofern vorhanden kann eine Kamera mit Anschlußkabel (meist USB) mitgebracht werden. Voraussetzungen: gute

Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 06.09.2013 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.09 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: s. Kurs 5.01.08

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 27.09.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

5.01.10 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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Donnerstag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 28.11.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.11 Workshop - EBAY 1 Grundlagenkurs

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: s. 5.01.10

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Montag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 13.01.2014 (1 Abend mit 4 x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: Ob im Studium, Schule, Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 07.11.2013 (5 x 2 Std.)

Buch: "Tastschreiben in 5 Stunden", Herdt-Verlag, wird bei der

Kursleiterin erworben, Kosten ca. € 15,50

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

Mitbringen: Farbstift in rot, blau, grün, gelb

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 2014

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

Termin: Montag, von 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (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 10 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 2014

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

Termin: Montag, von 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 02.09.2013 (12 Doppelstunden)

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

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 02.EG-03

Termin: Dienstag, von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Historischer Ortsrundgang I

Vom Gerstenkorn und Hopfendolde - Ein Rundgang durch die Klein-Krotzenburger Gastronomiegeschichte

Die Teilnehmer lernen alte, längst nicht mehr existierende Gaststätten kennen. Aber auch die heutige Gastronomie kommt nicht zu kurz. Es gibt Geschichten und Anekdoten über die Wirtshäuser und ihre Gäste. Zum Abschluss der rund 90minütigen Führung werden wir im Gasthaus "Zum Löwen" zu einer deftigen Klein-Krotzenburger

Mahlzeit einkehren.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 13.09.2013, 18.00 Uhr

Gebühr € 15,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen

bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen selbst bezahlt

werden. Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 12.09.2013 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang II

Unterm Krummstab ist gut leben - Klein-Krotzenburg und die Benediktinerabtei in Seligenstadt

Bis zum Reichsdeputationshauptschluss im Jahre 1803 gehörte Klein-Krotzenburg zur sogenannten Cent Seligenstadt und war praktisch

Eigentum des Klosters. Welche Vor- und Nachteile dies für die

Krotzenburger hatte; und wie das Zusammenleben funktionierte, dar-

über werden die Teilnehmer einiges erfahren. Den Abschluss der 90

minütigen Führung bildet ein Gang durch den Weingarten der Pfarrei

mit anschließendem Besuch des Gewölbekellers. Hier ist bei einem

deftigen Imbiss und einem Glas Wein noch Zeit genug für

Informationen, Geselligkeit und ein nette Gespräche.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 18.10.2013, 18.00 Uhr

Gebühr € 15,00 Die Kosten beinhalten die Führung und einen defti-

gen Imbiss mit Weinkostprobe im Gewölbekeller des Katholischen

Pfarrhauses./ Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 17.10.2013 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang III

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 infor-

mieren möchten.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Samstag, den 16.11.2013, 16.00 - 17.30 Uhr

Gebühr € 3,00 Begrenzte Teilnehmerzahl von 25 Personen!

Anmeldung bis zum 14.11.2013 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Chinesische Schriftzeichen

Geschichte - Entwicklung Gebrauch

Leitung: André Mato Gonzaléz

Kursinhalt: Dieser Vortrag entführt in die uns fremde und exotische

Welt chinesischer Schriftzeichen. Wie entstanden sie, wie schreibt

man sie und wo verwendet man sie heute noch? Dieser Vortrag

spannt einen Bogen von den Anfängen der Schrift in China bis hin zu

dessen Verbreitung in andere Länder, insbesondere Japan, und

berichtet von ihren Veränderungen über die Jahrtausende. Wenn Sie

schon immer wissen wollten, wie das komplexe System chinesischer

Schriftzeichen funktioniert, sind sie hier goldrichtig.

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

Termin: Donnerstag, 12.09.2013 von 18.30 - 20.00 Uhr (2 UE)

Gebühr: € 5,00

Immobiliencheck und Thermografie

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS

Hainburg.

Sie möchten ein Haus oder eine Wohnung erwerben und sind sich

nicht sicher, ob die Substanz der Immobilie in Ordnung ist? Um eine

fundierte Kaufentscheidung treffen zu könne ist es notwendig, die

Immobilie und den Zustand der Anlagentechnik fachgerecht zu über-

prüfen. Mit dem Immobiliencheck wird Ihre Immobilie nach verschie-

denen Kategorien bewertet, hierdurch werden vorhandene Mängel

ersichtlich. Des Weiteren werden technische Zusammenhänge begut-

achtet und man erhält einen umfassenden Überblick über die Qualität

der Immobilie. Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an

Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermi-

schischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können

gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an

Gebäudeinnenflächen vermieden werden. Das reduziert die

Schimmelbildung erheblich - und die Heizkosten lassen sich im

Durchschnitt um 50 Prozent senken. Im zweiten Teil des Vortrages

werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende

Unterlagen und Broschüren. Der Referent der Energieversorgung

Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos. Eine

Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich.

Anmeldeschluss Freitag, 27.09.2013

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

Termin: Dienstag, den 01.10.2013 von 19.30 -21.30 Uhr

Stress vorbeugen, Burnout verhindern

Stress formt unseren Körper! Was wir essen, wann wir essen und wie

viel wir essen ist wesentlich von unserer persönlichen Stressefah-

rung abhängig. Dabei ist es keine Frage des Willens, ob eine Diät bei

uns dauerhaft Erfolg hat. Vielmehr ist es der Zuckerbedarf unseres

Hirns, der über Erfolg und Misserfolg von Diäten entscheidet. Dieser

Vortrag beschreibt den Zusammenhang zwischen chronischem Stress

und Übergewicht und zeigt Wege auf, wie wir diesem Dilemma ent-

kommen können.

Referent: Siegfried Pionteck, Diplom-Psychologe

Termin: Dienstag, 24.09.2013, 19.00 - 21.15 Uhr / Gebühr € 5,00

Anmeldung bis zum Freitag, den 20.09.2013 erforderlich!

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

Neues von den Hanauer Wildpferden in Hanau

Seit September 2009 weiden Przewalski-Urwildpferde im Natura-

2000-Schutzgebiet "Campo Pond" in Hanau-Großauheim. Benannt

wurden die Pferde nach einem russischen Major, der sie 1878 in

Asien entdeckte. Sie sind seit 1970 in freier Wildbahn ausgestorben,

lediglich in Zoos hatten 13 zuchtfähige Pferde überlebt, von denen

alle heutigen Przewalskipferde abstammen. Die Hanauer Wildpferde

pflegen den wertvollen Sandrasen des heutigen Fauna-Flora-Habitat-

Schutzgebietes (FFH) seit Jahren sehr erfolgreich. Das über 100

Jahre ausschließlich militärisch genutzte Gelände wird durch die

Beweidung auch künftig großflächig waldfrei gehalten. So können hier

auffällig viele und außergewöhnliche Arten überleben. Heidelerche,

Wendehals und Pirol gehören ebenso zum Inventar wie Tausende

von Kreuzkröten und viele Springfrösche, aber auch seltene Pflanzen-

raritäten wie Strohblumen, Sandglöckchen und Silbergras. Der Bild-

vortrag informiert über die spannende Entwicklung des Wildpferde-

Bestandes in Hanau und über das Europäische Erhaltungsprogramm

(EEP). Auch viele seltene Tiere und Pflanzen des Schutzgebietes

werden fachkundig vorgestellt. Zusätzlich werden Bilder aus der zen-

tralasiatischen Heimat der Pferde zu sehen sein.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 29.10.2013, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Natur in Brasilien

Der Atlantische Regenwald

Natur in Brasilien verbinden Naturfreunde meist unmittelbar mit dem

größten zusammen hängenden Wald der Erde: dem Amazonas-

Urwald. Aber was die wenigsten wissen: Hinter den Badestränden der

Ostküste existieren ebenfalls Regenwälder, die die Bergketten der

Küstenkordillern bedecken. Eine gute Möglichkeit, dieses überwälti-

gende Ökosystem hautnah zu erleben bietet der älteste Nationalpark

Brasiliens. Der 300 km² große "NP Itatiaia" wurde bereits 1937 einge-

richtet und bietet wunderbare Berg-Wandermöglichkeiten bis zum

höchsten Gipfel auf 2787 m. Hier kann es zwar für brasilianische

Verhältnisse ungemütlich kalt werden, aber gerade die unterschied-

lichen Klimazonen der Höhenstufen ergeben ein Feuerwerk der

Artenvielfalt. Erleben Sie einen spannenden Bildbericht aus diesem

Naturparadies, das mit über 250 Vogelarten - darunter bunte Kolibris

und Tukane - und mit seltenen Schmetterlingen und Orchideen welt-

weit einmalig ist.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 12.11.2013, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Allgemeine Hinweise

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 0176 38485598

Im Anfang war das Wort - Das Johannesevangelium

Referent: Stephan Bedel (Heusenstamm)

Termin: 09.10.2013 um 20 Uhr im Pfarrsaal

Die Soziallehre Bischof v. Kettelers

Referent: Heribert Kron

Termin: 15.11.2013 um 20.00 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 Termine werden bekanntgegeben.

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2013

14. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide

01. Sept. 9.00 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB " Ein Tag unterwegs mit Gott "

07.+08. Sept. Pfarrfest

03. Okt. Tagesausflug Bad Wimpfen/Salzgrotte, Burg mit Greifvögel

18. - 20. Okt. Wochenende in Udenhain-Brachtal

Referent: Birgit Grebe

16. Nov. Besinnungstag

06.- 09. Dez. Adventsfahrt ins Weihnachtsland

Erzgebirge Olbernhau, Saigerhütte

30. Nov. um 16.00 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide sowie an den 3 folgenden Samstagen 07. Dez./ 14. Dez. /21. Dez.

11. Januar 2014, 17.30 Uhr Neujahrsempfang, 50 Jahre KAB

Hainstadt, Hl. Messe mit anschließender Feier im Pfarrzentrum

Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im

Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Uhlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 15.- 3 x 2 Stunden

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

30.10. / 27.11. und 18.12. 2013/ Leitung: Marlis Halbritter Tel.

06182/5797 und Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33.-

Termin: Samstag 09.11.2013 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: ab Oktober auf Anfrage

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

Ich bin Oma, ich bin Opal Wie geht das denn?

Gebühr: € 40.- 5 x 2,25 Stunden

Termine: ab 01.11.2013 jeweils freitags von 14:30 - 16:45 Uhr

Leitung: Lothar Hain/ Anmeldung: 06103/3007825

Veranstaltungsort: Ev. Kindertagesstätte am Kiefernain 12

Allgemeine Hinweise

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

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



vhs Kreis Offenbach

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.vhs-kreis-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Wir bilden Zukunft!


Kreis Offenbach



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.

 **Sparkasse**
Langen-Seligenstadt
...mehr als eine Bank

Telefon: 06103 919-1020
Telefon: 06182 925-1020
www.sls-direkt.de