

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 25.700 Sparkassen-Geldautomaten.

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

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



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule Hainburg hat auch für das zweite Halbjahr 2014 eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen für Sie zusammengestellt. Dabei haben wir Beliebtbes und Bewährtes genauso berücksichtigt, wie auch Neuerungen aufgenommen.

Bemerkenswert ist unser Angebot in den Programmbereichen Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf. In unseren Gesundheitsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen und Ihren Körper positiv wahrnehmen. All das macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Entfalten Sie sich kreativ oder vertiefen Sie ihre Sprach- und Computerkenntnisse. Nutzen Sie die Möglichkeiten für ihre persönliche und berufliche Weiterbildung!

Wir bieten Lernen in angenehmer Atmosphäre und legen bei der Bearbeitung unserer Kundenwünsche Wert auf eine reibungslose und kundennahe Organisation. Wir hoffen, dass Sie wieder zahlreiche Kurse und Veranstaltungen finden werden, die Sie interessieren.

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

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg. Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.

Leitung: Frau Birgit Hofmeister, Wilhelm-Leuschner-Straße 10, 63512 Hainburg, Telefon:06182/898551, FAX 06182/898549 www.vhs-hainburg.de, email: vhs@hainburg.de

Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

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

Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag am Veranstaltungsort 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
IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33
BIC HELADEF1SLS

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 Wilh.-Leuschner-Str. 50

Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung

Hausordnung: Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich. Das Rauchen in den Schulräumen und auf dem Schulgelände ist nicht gestattet.

Am Dienstag, den 23.09.2014 findet in der Kreuzburgschule wegen des Schulleiternabends kein Unterricht statt! In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

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: 15.11.2014 (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 powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

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

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 29.11.2014 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 26,- €,

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden. Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!! Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

1.07.05 Auf Englisch bewerben - aber richtig

Leitung: Adriana Werner, Dipl. Kauffrau

Kursinhalt: Sie möchten sich bei einem englischen oder amerikanischen Unternehmen bewerben und möchten erfahren, worauf es in einer englischen Bewerbung ankommt, wie soll der englische Lebenslauf (CV) strukturiert werden, was für Angaben sind im CV nötig, welchen Umfang und welche Formate haben englische CVs? Welche Bestandteile und welche Informationen sollen in einem Anschreiben (Cover Letter) aufgeführt werden, um hier die persönliche Eignung und Qualifikation hervorzuheben und somit mögliche Jobchancen zu erhöhen? Sollten einer englischen Bewerbung Arbeitszeugnisse beigelegt werden? Wir beschäftigen uns in diesem Kurs ebenfalls mit Schlagwörtern, nach denen die Headhunter und die Läufe der Firmendatenbanken häufig suchen. Dazu werden die Strategien der Headhunter erörtert. Zum Schluss wird auf kritische Fragen eingegangen, auf die man für ein Bewerbungsinterview vorbereitet sein sollte.

Materialkosten von 5,- € sind an die Kursleiterin direkt im Kurs zu entrichten (das Material enthält u. a. Muster für englische CVs, Cover Letter, Listen von geeigneten Vokabeln bzw. Schlagwörtern für Bewerbungen, Liste ausländischer Jobsearchquellen, etc.)

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

Termin: Samstag, 08.11.2014, 10.30 - 15.00 Uhr

Beginn: 08.11.2014 (6 UE a 45 Min.)

Mitzubringen: Getränke, Schreibmaterial

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

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 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: 13.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00 + Materialkosten ca. € 30,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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: 13.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00 + Materialkosten ca. € 30,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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 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: 11.09.2014 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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: 06.11.2014 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.

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: 11.09.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.10 Aquarellmalerei für Anfänger u. Fortgeschr.

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: 09.09.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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

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

2.05.11 Kalligraphie für Anfänger u. Fortgeschr.

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: 08.09.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.08.01 Gitarre für leicht Fortgeschrittene / 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, Fingerpicking und das Spielen und Zupfen von Liedern im 3/4- und 4/4-Takt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Stoffplan ist variabel, die Lieder werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst.

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

Termin: Montag, 19.30-20.30 Uhr

Beginn: 15.09.2014 (10 Abende a 60 Min.)

Gebühr: € 50,00

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 selbstständig tanzen kann.

Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

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

Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 13.09.2014 (8 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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

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

2.12.01 Kreatives Gestalten

Keilrahmgestaltung und Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Wer möchte nicht selbst sein eigenes Unikatbild gestalten? Tauchen Sie ein in die Magie der Farben, Formen und Strukturen der Keilrahmgestaltung. Wir experimentieren mit verschiedenen Hintergründen ob mit Acrylfarbe und Sand, verschiedenen Pasten, Wachs- oder Maskierstift, Schablonen, Seidenpapiere, Folien, Kleber und Blattgold.

Anfangen werden wir gemeinsam mit einem positiven und einem negativen Bild in der Größe 30 x 40 cm.

Lampendesign: Wir werden ovale Lampenschirme malerisch als dekorative Tischlampe gestalten. Die Lampenschirme werden von der Kursleiterin besorgt.

Mitzubringen : Plastikunterlage, verschiedene Acrylpinsel, Acrylfarbe, Spachtel, Wasserbehälter, Schwamm, Küchenrolle.

Alle Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Termin: Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.09.2014 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: € 36,00

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, Dekoration im Haus und Garten.

Mitzubringen: Gartenschere, Drahtschere, Wickeldraht, 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: 13.11.2014 (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, 16.00 Uhr

Beginn: 08.09.2014 (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: Helga Holzgreve

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 08.09.2014 (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: 10.09.2014 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 49,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschhoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU,
Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 15.09.2014 (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: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (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: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (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: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 11.09.2014 (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: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr

Beginn: 11.09.2014 (12 Doppelstunden)

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

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: N.N.

Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 12.09.2014 (12 Doppelstunden)

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

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: N.N.

Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburgschule, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.2014 (12 Doppelstunden)

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

3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrin BYV)
Kursinhalt: Eine Übungsreihe bestehend aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 08.09.2014, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 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, mit Muskelan- und entspannung, Fantasiereise und Affirmation werden die Übungen in den Körper integriert und Körper, Geist und Seele finden zur Einheit, zur Ruhe, 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, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 11.09.2014 (12 Doppelstunden)

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

3.01.12 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.11

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 11.09.2014 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

DRUCK & MORE

WERBE-BÜRO

KUNST

MEDINGESTALTUNG
LAYOUTS
TEXT + DRUCK
SPEZIALFALZUNGEN

FÜR DRUCKMEDIEN

BERLINER HING 42 · 63512 HAINBURG/HAINSTADT
FON 06182/60922 · 69530 · FAX 66453 · E-MAIL: G.KINS@WEB.DE

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Anfänger

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Übungen des Qi-Gongs der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Funktionen und Organe zugeordnet, die körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen. Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet, da man sie im Stehen und Sitzen praktizieren kann.

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: 12.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen Vertiefungskurs

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: In diesem Kurs werden der fünf Elemente-Zyklus, sowie die Übungen und Organlaute der fünf Elemente vertieft. Die Übungen des Qi-Gong der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen und stärken den freien Fluss des Qi im Körper. Sie werden zu den fünf Elementen, das Organstärkende Gehen kennen lernen und vertiefen. Das Qigong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen und auch eine Form der Meditation. Sie lernen hier eine abgewandelte Gehform des Guo-Lin Qigong, die die Windatmung Xixihu (zweimal Ein- und einmal Ausatmen) mit einbezieht, kennen. Dieses meditative Gehen, insbesondere das nierenstärkende Gehen, wirkt organstärkend, regenerierend und unterstützt Heilungsprozesse. Übungen des Qi Gong der fünf Elemente stärken und vermehren den Qi Fluss im Körper und die intensive Konzentration auf unsere Mitte.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.45 -12.15 Uhr

Beginn: 12.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.15 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: Samstag, 9.30- 11.00 Uhr

Beginn: 13.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 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 10.09.2014, 16.00 - 18.00 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 8,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten
Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

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, Phantasieereisen 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: 10.09.2014 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

3.01.18 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 02-EG-11
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 09.09.2014 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz
Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 15.09.2014 (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: 15.09.2014 (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: 15.09.2014 (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: 10.09.2014 (15 x 45 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Begrenzte Teilnehmerzahl! Mitzubringen: Turnschuhe/ Matte

3.01.23 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn [S]

Leitung: Heike Freund
Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene 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: 08.09.2014 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 45,- Mitzubringen: Matte, Handtuch
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Wegen Urlaub findet kein Kurs am 06.10./13.10. und 15.12.14 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 Mobilisations- und Entspannungsprogramm ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 08.09.2014 (15 x 45 Minuten)
Gebühr: € 45,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe, barfuß
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

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: 16.09.2014 (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: 09.09.2014 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 45,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: 1 Matte

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

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: 10.09.2014 (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
 Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Beginn: 12.09.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Der Kurs findet in den Herbstferien statt!
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk



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

3.01.29 Wirbelsäulengymnastik

[S]

Leitung: Anke Koradin
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulermuskulatur 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: 09.09.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte, warme Kleidung für die Entspannung.

3.01.33 Homöopathie -Schüßlersalze

Leitung: Simone Matiasovski
 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, 13.11.2014 von 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.01.34 Kinderhomöopathie

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Alles, was Sie schon immer über Klassische Homöopathie wissen wollten - angefangen mit den Grundlagen der klassischen Homöopathie über die sichere Anwendung der wichtigsten Mittel für Kinder. Was sollte man in der Notfallapotheke haben?
 Ort: Kreuzburgschule Raum 02-EG-04
 Termin: Dienstag, 07.10.2014 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.34 Homöopathie - Schüßler-Salze für Kinder

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Wie unterstützt man sein Kind mit den Schüssler-Salzen? Was kann man alles damit behandeln? Wo sind die Grenzen? Erfahren Sie die wichtigsten Dinge über die 12 Salze mit Schwerpunkt auf Erkältungskrankheiten
 Ort: Kreuzburgschule Raum 02-EG-04
 Termin: Dienstag, 04.11.2014 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.36 Homöopatische Haus- und Reiseapotheke

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Lernen Sie die gebräuchlichsten Mittel aus der Homöopathie kennen, die Sie in Ihrer Hausapotheke haben sollten und deren Anwendung....auch für den Notfall.
 Von Insektenstichen bis Magen-Darm Erkrankungen
 Ort: Kreuzburgschule Raum 02-EG-04
 Termin: Dienstag, 18.11.2014 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.37 Workshop Klangschalen - mit allen Sinnen spielen, lernen, entspannen für Kinder im Grundschulalter

Leitung: Irene Niehoff, Kinderheilpraktikerin, Burn-out-Therapeutin und Stressmanagement
 Kursinhalt: Klangschalen laden zum Experimentieren und zum kreativen Spielen ein und fördern die Wahrnehmung. Kinder finden in geführten Entspannungsreisen rasch zu Ruhe, Konzentration, Sicherheit und Gelassenheit.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Samstag, den 15.11.2014, 15.00 - 17.00 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
 Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

3.01.38 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Burn-out-Therapeutin und Stressmanagement
 Kursinhalt: Klangreisen sind geführte Entspannungsübungen, in denen die Sprache mit Klängen verbunden wird. Durch Kombination von Klang, Schwingung und Wort sprechen sie den ganzen Menschen an. Körper, Seele, Geist und auch die Sinne werden gleichermaßen berührt.
 Sie sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention, helfen beim Abschalten und Loslassen und führen zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Klangreisen stellen ein unmittelbares intensives Erleben dar, steigern so Lebensqualität und Lebensfreude.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Samstag, den 15.11.2014, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
 Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

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

3.01.40 Exkursion und Workshop**“Traditionelle Kräut zubereitungen selbstgemacht”**

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin

Auf ausgesuchten Wegen in der Hainburger Umgebung lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.

Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu Essenzen, Auszugsölen oder -honig, Medizinalweinen oder Verreibungen und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verzehren werden - je nachdem was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive. Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitzubringen: Zwei 200 ml Gläser mit Schraubverschluss, kleines Messer oder Schere.

Die Materialkosten von 6,- € für die Herstellung der pflanzlichen Arzneimittel sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche

Termin: Samstag, von 13.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 11.10.2014 (4 Stunden)

Gebühr: € 15,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.01.41 Abnehmen “Leichte Küche - leicht gemacht!”

Leitung: Christiane Casellas, Gewichtscoach, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Bei der gemeinsamen Essenzubereitung lernen wir schnelle, gesunde und vegetarische Alternativen zum herkömmlichen Frühstück/Snack/Abendbrot kennen. Von der Kursleiterin erhalten Sie Informationen über Mineralstofflieferanten und -räuber und wie positiv sich eine basenbetonte Ernährung und Lebensweise auf unser Wohlfühl und unser Gewicht auswirkt.

Beim anschließenden Verzehr der Mahlzeiten ist Zeit für Tipps und individuelle Fragen.

Mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste

Geld für die Zutaten werden vor Ort an die Kursleiterin bezahlt.

Ort: Kreuzburgschule Küche

Termin: Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr (3 x 4 UE a 45 Minuten)

Beginn: 13.09./ 20.09./ 27.09.2014.

Gebühr: € 32,00 + Lebensmittelkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.02.01 Frühsport**[S]**

Leitung: Irene Pfragner

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: 08.09.2014 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 45,-

3.02.02 Ganzkörpertraining**[S]**

Leitung: Irene Pfragner

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: 11.09.2014 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates**[S]**

Leitung: Irene Pfragner

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: 11.09.2014 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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

Leitung: Irene Pfragner

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: 11.09.2014 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

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

3.02.06 Fatburner - Workout**[S]**

Leitung: Sybille Althöhn

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 15.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe

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: 15.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: eine Matte, Turnschuhe

3.02.08 Functional Training**[S]**

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training an verschiedenen Stationen absolviert. Zum Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen noch verschiedene Tools wie z.B. Step, Widerstandsbänder und Medizinbälle. 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, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 08.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, gerne auch Barfußschuhe oder barfuß./ Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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

3.02.09 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: 12.09.2014 (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: 10.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.11 Mental Balance **[S]****Entspannung und Stretching für Sie und Ihn**

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Finde zur Achtsamkeit - sanfte Übungen für Körper & Geist zum Beispiel aus dem Qigong, Tai Chi und der Zen Gymnastik, kombiniert mit bewusster Atmung helfen sich für sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren, aufmerksamer durch die Welt zu gehen und sie vielleicht sogar neu zu entdecken, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen - mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für eine bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Einer Tiefenentspannung mit Hilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 06.10./13.10. und 15.12.14 statt!

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: 09.09.2014 (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: 09.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.14 Body-Art - Ganzkörpertraining

Leitung: H. Bergmann

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

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: 08.09.2014 (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 kreislaufenregenden 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: 11.09.2014 (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: 11.09.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien 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: 11.09.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

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: 16.09.2014 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen.: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.19 Pilates für Sie und Ihn

[S]

Leitung: Heike Freund
 Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
 Beginn: 08.09.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
 Wegen Urlaub findet kein Kurs am 06.10./13.10. und 15.12.14 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: 12.09.02.2014 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk
 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: 10.09.2014 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

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: 10.09.2014 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

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 Herzkreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau 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: 12.09.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.24 Bauch-Beine-Po

[S]

Leitung: Susanne Dey
 Kursinhalt: Mit einem kreislaufanregenden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodaß wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!
 Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5
 Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: 11.09.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Städtereise Amsterdam mit Delft und Scheveningen vom 04.-07.Juni 2015

Auf, am und vom Wasser, leben die Amsterdamer – und unter dem Meeresspiegel! 100 kleine Inseln und Kanäle, tausende schmale Grachtenhäuser und Wohnboote machen den besonderen Reiz der niederländischen Haupt- und Hafenstadt an der Amstelmündung aus. In einem weiten Halbkreis umschließt der Grachtengürtel die Altstadt und erinnert an das „Goldene Zeitalter“, als Amsterdamer Kaufleute das kleine Holland zur führenden Seehandlungsmacht machten. So viele Baudenkmäler liegen hier eng beieinander, dass Amsterdam die größte historische Innenstadt Europas hat! Entdecken Sie diese faszinierende Stadt und ihre Höhepunkte der niederländischen Malerei und ihre weltberühmten Museen.

Reise- und Programmverlauf:
1. Tag: Anreise nach Amsterdam mit Seebad Scheveningen
 Die Strecke führt durch Nordrhein-Westfalen, wo wir die niederländische Grenze erreichen, weiter an Arnheim vorbei an Utrecht, erreichen wir das Nordseebad Scheveningen, den größten und elegantesten Badeort Hollands. Der Strand hat internationales Gepräge. Der kulturelle Mittelpunkt ist das Kurhaus. Die 3 km lange Strandpromenade bietet ihnen einen ungehinderten Ausblick auf die See mit dem 400 m weit in´s Meer ragende Pier. Vielleicht interessieren Sie sich im benachbarten SeaLife-Aquarium für die spektakuläre Welt unter den Wellen. Im Amazonia entdecken Sie die Unterwasserwelt mit einem der größten Flüsse der Welt. In Amsterdam beziehen Sie das für Sie reservierte Zimmer. Anschließend gemeinsames Abendessen.
2. Tag: Kunst, Kultur & Dinnercruise
 Den Verlauf der heutigen Stadtrundfahrt/-rundgang überlassen wir der örtlichen, qualifizierten Gästeführung. Diese zeigt Ihnen u.a. den Königspalast, die Zuiderkerk, das Rembrandthaus, sowie prachtvolle Patrizierhäuser an romantischen Grachten. Am Dam, dem historischen Marktplatz, schlägt das Herz der Stadt. Der klassische Königspalast wird nur für repräsentative Zwecke genutzt. In der Nieuwe Kerk, der Krönungskirche legte Wilhelm Alexander im Frühjahr 2013 seinen Amtseid ab. Durch die schmale Kalverstraat, erste Einkaufsadresse der Stadt, kommen Sie zum idyllischen mittelalterlichen Begijnenhof. Auch sehen Sie den schlossähnlichen Hauptbahnhof und vieles mehr. Am Nachmittag entdecken Sie Amsterdam individuell. Besuchen Sie den einzigartigen schwimmenden Blumenmarkt, Chinatown oder den berühmten Flohmarkt auf dem Waterlooplein. Holland´s „kleine Weltstadt“ ist ebenso ein wahres Einkaufsparadies. Von dem Kaufhaus Bijenkorf bis zu den zahlreichen Designerläden ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lohnenswert ist auch ein Besuch des weltberühmten Rijksmuseums. Hier tauchen Sie in das „Goldene Jahrhundert“ der niederländischen Malerei ein – mit Rembrandt van Rijn, Frans Hals und Jan Vermeer. Mehr als 5000 Meisterwerke aller Epochen umfasst die einzigartige Sammlung. Vielleicht entschließen Sie sich stattdessen für einen Besuch des Van Gogh Museums. Hier sehen Sie Gemälde und Zeichnungen die Entwicklung des genialen

Malers. Auch die Architektur des Japaners Kisho Kurokawa ist bemerkenswert. Am Abend erleben Sie Amsterdam bei einer Grachtenfahrt mit einem 3-Gang-Menü und Getränken serviert, gleiten Sie mit dem Boot entspannt durch den kleinen Hafen und auf den Kanälen.

3. Tag: Ausflug nach Volendam (fakultativ)

Heute haben Sie Gelegenheit die Amsterdam individuell zu erkunden. Fakultativ haben Sie die Möglichkeit und unternehmen einen Ausflug nach Volendam, zu einer der Perlen des Markermeeres, mit dem Besuch in einer Käserei. In diesem typisch holländischen Fischerdorf mit seinen Holzhäusern, Grachten und Zugbrücken, werden Sie in längst vergangene Zeiten zurückversetzt. Auch haben Sie von hier Gelegenheit zur kleinen Schifffahrt auf die Insel Marken. Von den typischen Häusern sind viele auf Stelzen und auf Erdhügeln gebaut Rückfahrt nach Amsterdam. Danach freie Verfügung. Am Abend gemeinsames Abendessen

4. Tag: Bequeme Rückreise mit Aufenthalt in Delft

Im Verlauf der Rückreise besuchen wir mit Delft eine der schönsten Städte der Niederlande. Diese romantische Grachtenstadt war Residenz der Oranier und Sitz der Ostindischen Handelskompanie, die das Porzellan nach Holland brachte. Die Stadt Delft ist reich an Bauwerken aus diesem „Goldenen Jahrhundert“ (17.Jh.). Prachtvolle Kirchen und Stadtpaläste bilden zusammen mit Grachten, Brücken und Gassen ein märchenhaftes Ensemble. Die Heimreise führt vorbei an Rotterdam über Breda, Eindhoven und Venlo, Kerpen, Koblenz zum Ausgangspunkt.

Leistungen zu dieser Reise:

- Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der Premium-Kategorie.
- 3 Nächte im 4****-Hotel Holiday Inn in Amsterdam
- 3x Frühstücksbuffet.
- 2x gemeinsames Abendessen im Hotel, als 3-Gang-Menü oder vom Buffet.
- Halbtages-Stadtrundfahrt/-rundgang, in Begleitung der örtlichen, qualifizierten Gästeführung.
- Stimmungsvolle abendliche Grachten-Rundfahrt, mit 3-Gänge-Menü und Getränken. (Bier, Wein, Softgetränke)
- Fahrt zum Nordseebad Scheveningen mit Aufenthalt
- Fahrt nach Delft in Südholland.

Der Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer stand leider zum Redaktionsschluss noch nicht fest!
Programmänderungen vorbehalten

Veranstalter: Müller Tours Großostheim, Vermittler: VHS-Hainburg
Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Wunsch!

Weitere Informationen bei:
VHS-Hainburg, Birgit Hofmeister, Wilh.-Leuschner-Str. 10
63512 Hainburg, Tel. 06182 898551

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: 23.09.2014 (14 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte
Dieser Kurs findet auch 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: 23.09.2014 (14 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Dieser Kurs findet auch 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: 10.09.2014 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

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: 10.09.2014 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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

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: 12.09.2014 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
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: 09.09.2014 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

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.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr
Beginn: 10.09.2014 (15 x 45 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

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: 13.09.2014 (8 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-- €
Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

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: 13.09.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

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: 13.09.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

3.02.35 Nordic Walking - Einsteiger und Fortgeschrittene

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: Mittwoch, 10.09.2014, 18.30 - 19.30 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN

Beginn: Donnerstag, 11.09.2014, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 45,00

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

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



Assisi in Umbrien
Das Land der Heiligen

8 Tage: 28. September-5. Oktober 2014

Immer im Schatten der benachbarten Toskana gelegen, hat sich in Umbrien eine mittelalterliche Stadtkultur erhalten, deren Reiz in ihren stimmungsvollen Dörfern begründet liegt. Daß hier, in der Provinz, große Kunst entstand, beweisen neben den städtischen Zentren auch Gubbio sowie La Verna und besonders Assisi, mit seinen Erinnerungen an den Heiligen Franziskus und die Heilige Clara. Wir besuchen die Stätten, welche Franz von Assisi geprägt haben. So bilden die künstlerisch-kulturellen Höhepunkte - gleichrangig neben dem Landschaftserlebnis - den Schwerpunkt dieser Reise.

Leistungen: Sie wohnen in unseren bewährten Hotels. Mit 7x Frühstücksbuffet und Abendessen als 3-Gang-Menü. Davon 1x in Matri und Rovereto, bei den Zwischenübernachtungen und 5x im historischen Zentrum in Assisi. 1x Führung in der Klosterkirche San Francesco in Assisi. Ausflug nach Gubbio und Stadtführung, in Begleitung der örtl. Gästeführung. Ausflug nach Cortona und La Verna. Ohne Eintrittsgeldern. Pro Pers. im Doppelzimmer: € 870,-, EZ-Zuschl.: € 130,-

11. Oktober Weinseliges Ahrtal
Kurstadt Bad Münstereifel & Weinfest im Weinort Mayschoß
Genießen Sie mit uns weinselige Momente im lieblichen Ahrtal, wo sich Naturliebhaber und Weinfreunde besonders wohl fühlen. Während der Anreise nehmen wir uns Zeit für das besondere Flair des romantischen Kurstädtchens Bad Münstereifel. Fahrpreis pro Person: € 42,-

19.-23. Oktober Österreichs sonniger Süden KÄRNTEN
Leistungen: Sie wohnen im 4****-Falkensteiner-Hotel Bleibergerhof in Bad Bleiberg, im Nationalpark Dobratsch im Bleibergerhochtal auf 950m Seehöhe, mit 2.500 qm Acquapura SPA-Wellness- und Thermalwasserwelt sowie haubengekrönter Küche!
4x reichhaltiges Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend. Schiffsfahrt auf dem Wörthersee und Stadtrundgang mit kleiner Weinprobe in der Kärntnerhauptstadt Klagenfurt, mit der örtlichen Gästeführung.
Kurtaxe inklusive! Pro Pers. Doppelz.: € 499,-, EZ-Zuschl.: € 100,-

9.-18. November Das bedeutendste Fango-Kurzentrum Europas Montegrotto Terme Seit 1983 ununterbrochen im Reiseprogramm!
Leistungen: Sie wohnen 9 Nächte im schönen 3****-Hotel Commodore in Montegrotto Terme. 1x Begrüßungscocktail, 9x reichhaltiges Frühstücksbuffet und 8x mehrgängiges Abendessen, mit Wahlmöglichkeit, zusätzlich 1x Galadinner im Rahmen der Halbpension. Benutzung der komfortablen Badeanlagen, persönlichem Wohlfühl-Bademantel. Halbtagesausflug nach Padua. Pro Pers. im Doppelz.: € 930,-, EZ-Zuschl.: 80,-

Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der PremiumClass! Geräumige Garage oder Parkplatz finden Sie auf unserem Betriebsgelände! Reise-Sicherungsschein & Kostengünstiger Hol- und Bring-Service!

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

3.05.01 Das perfekte 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 27.09.2014, 14.00 - 17.00 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 Fleisch trifft Käse

Leitung: Toni Gödde

Kursinhalt: Ob Schweinemedallions, gefüllt mit Mozzarella oder Frikadellen mit Schafskäse.

Rouladen mit Speck-Cheddar-Senf-Füllsel und Schinken-Käse-Pasteten. Die Kombination aus Fleisch und Käse lässt sich endlos fortsetzen. Erleben Sie in diesem Kurs diese einzigartige Geschmacksvielfalt, welche auch Ihre Fantasie beflügeln wird.

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

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

Termin: Donnerstag, 25.09.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.02 Englische Küche - Die britischen Inseln Großbritannien-Schottland-Irland

Leitung: Toni Gödde

Kursinhalt: Die englische Küche ist besser als ihr Ruf. Lassen Sie mich an diesem Abend beweisen, dass es nicht nur „Fish&Chips“ gibt, sondern auch wohlschmeckende Eintöpfe und Pasteten. Auch eine mustard und mintsauce darf nicht fehlen. Welcome to the british way of life.

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

Termin: Donnerstag, 09.10.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

Sie erhalten auch keine Rechnung

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl

müssen schriftlich angemeldet werden.

3.07.03 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 erfahren Sie an diesem Abend anhand von leicht nachzuvollziehenden, praktischen Beispielen mit anschließender Verkostung.

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

Termin: Donnerstag, 06.11.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.04 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 Wildrahm-Suppe unter der Blätterteighaube oder einen deftigen Wildgulasch in Pflaumen-Zimtsoße.

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

Termin: Donnerstag, 20.11.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.05 Weihnachtsmenü International

Leitung: Toni Gödde

Andere Länder – andere Weihnachtsmenüs. In diesem Kurs schauen wir in die Töpfe der Welt, um herauszufinden was unsere Erdenbürger zum Weihnachtsfest genießen. Lassen Sie sich mit einzigartigen Genüssen beschenken.

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

Termin: Donnerstag, 04.12.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.06 Kochen im Mittelalter

Leitung: Toni Gödde

Kursinhalt: Auch im Mittelalter, oft als dunkle Zeit bezeichnet, wusste man schon zu Schlemmen. Lassen Sie mich Ihnen aufzeigen wie ausgefallen diese Gerichte trotz dem sparsamen Einsatz von Gewürzen waren. Deutsche Nonnenfärzle, Böhmisches Ungarisches Lammragout und Rheingauer Hähnchen dürfen ebenso wenig fehlen wie Italienische Lammpastete mit Limone oder der Spanische Olla Potrida.

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

Termin: Donnerstag, den 18.12.2014, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.07 Alpenländische Küche

Leitung: Toni Gödde

Kursinhalt: Mit der noch immer steigenden Reiselust kommen Feriengäste, Geschäftsreisende und Touristen aus Übersee in die Alpen. Sie wollen entweder neue Eindrücke sammeln oder Erinnerungen auffrischen. Für mich bietet sich hier die Möglichkeit, Ihnen als Kursteilnehmer, die gastronomischen Leistungen der regionalen Landesküchen vor Augen zu führen. Natürlich kann ich Ihnen in diesem Kurs nur eine kleine Auswahl an Gerichten wie Schweizer-Käsewähe, Steierisches-Wurzelfleisch oder Germknödel vermitteln. Lassen Sie sich dennoch von der Vielfalt der alpenländischen Küche verzaubern.

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

Termin: Dienstag, den 20.01.2015, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 15,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

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 **[SI]**

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: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1 **[SI]**

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

CHINA Kaiser und Dynastien

Fernreise 20.04. - 01.05.2015

zwei große Weltstädte (Shanghai, Peking) und als Kontrastprogramm ein authentischer Hauch Chinas in Hangzhou und Suzhou - Besuch der Großen Mauer, der Verbotenen Stadt, der Kaiserpaläste u.v.m.

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit Air China ab/bis Frankfurt
- Linienflug Shanghai-Peking
- 9 Übernachtungen in 4*/5*-Hotels (4xPeking)
- 9xFrühstück
- Verpflegung/9xAbend- bzw. Mittagessen
- Transfers und Fahrten in klimatisierten Reisebussen
- Ausflugsprogramm Shanghai
- Ausflugsprogramm Peking (große Mauer, Verbotene Stadt, Sommerpalast)
- Besichtigungen in Hangzhou und Suzhou
- Eintritte gem. Programm
- Schnellzug nach Hangzhou
- Transrapidfahrt in Shanghai
- deutschsprachige Reiseleitung in China
- Begleitung durch D. Mifsud

Preis pro Person im DZ: € 1599

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

Sprachen - Englisch

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: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.01 Englisch 5. Semester A 1.5 [S]

Leitung: Jürgen Gerlach
Dialogisches Einüben von Alltagssituationen, Wiederholung grammatischer Strukturen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: "face2face, Elementary Course", Band 1, Lektion 10
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.02 English Course for Intermediates B 1 [S]

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Großbritannien und die englische Sprache sind bereits zu unserem Hobby geworden. 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: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: face2face Intermediate Student's Book - Kapitel 9 B
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.03 Englisch 5. 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: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Intermediate, Unit 1
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: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face, intermediate Workbook, Band 1
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Sprachen - Englisch

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.6 [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: 11.09.2014 (10 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.4 [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 10
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
Beginn: 11.09.2014 (10 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler**



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

Sprachen - Englisch

4.06.10 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 (10 Doppelstunden)
Beginn: 10.09.2014
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: 10.09.2014 (10 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
begrenzte Teilnehmerzahl!

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: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.14 English Conversation [S]

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: We speak about fascinating topics - Gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift gehören heutzutage in vielen Branchen zu den Mindestanforderungen. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das Wort und somit auf die Konversation. Grammatik und Wortschatzübungen kommen aber auch nicht zu kurz. Jeder Kursteilnehmer darf gerne eigene Ideen miteinbringen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Montag, 19.30 Uhr
Beginn: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Magazin: Spotlight vom September 2014
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

BUCHHANDLUNG

Viel



SEITIG

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
--	---

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /B1 [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: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Basis for Business B 1 ISBN 978306 5210058
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.01 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: 08.09.2014 (10 Doppelstunden)
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: 09.09.2014 (10 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 10 B
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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" Das Rezept: Viel Konversation zur Steigerung der Sprachkompetenz, dazu die notwendige Grammatik. Wir werden mit VOYAGES Buch 2 neu anfangen, sobald die Neuerscheinung da ist. Es lohnt sich zur Zeit nicht das Buch zu kaufen. Solange machen wir Wiederholungen aus Voyages Buch 1, wenn bereits vorhanden!
Alles Weitere wird im Kurs besprochen.
Et maintenant, en français! Nous faisons de la conversation, un peu de grammaire et quelques exercices écrits.
Mais surtout ! Nous avons beaucoup de plaisir à apprendre et exercer le français ensemble. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les nouveaux venus sont les bienvenus !
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.05 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemary Luksch
Kursinhalt: Tout ce qui intéresse les participants est sujet à conversation, absolument tout. Des révisions ou des apports de grammaire donnent de l'assurance et permettent de consolider la compétence linguistique. Mais le principal, c'est le plaisir de communiquer en français : parler, écouter, réagir. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les nouveaux venus sont les bienvenus !
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.01 Italienisch 2. Semester A 1.3 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti
Kursinhalt: Wenn Sie wenig 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: 11.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Chiaro A 1, Hueber-Verlag, Band 1 Lektion 5
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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

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 1/3
Beginn: 11.09.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggiamo dei brevi racconti e ne parliamo senza perdere d'occhio la grammatica.
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.01 Spanisch 3. Semester A 1.3 [S]

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch lernen möchten, mit Alltagssituationen im Vordergrund - hier sind Sie richtig!
Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 17.30 Uhr
Beginn: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 5
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: 08.09.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos Neu 2" Band 2, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio
Kursinhalt: Wir üben und festigen unsere Kenntnisse von Caminos I + II mit interessanten, alltagstauglichen Übungen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
Beginn: 16.09.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Wir üben mit dem Buch Caminos I und beginnen mit dem neuen Buch Caminos II. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 16.09.2014 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos II Band 1

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 Hantierung 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

Grafische Aufbereitung von Dokumenten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 04.12./11.12/18.12.2014 (3 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 45,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

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

5.01.03 Windows und Word/Excel 2013 - Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010 - Fortsetzung von Kurs "Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann". Auch als Aufbaukurs für Teilnehmer des MS-Windows und Word Kurses im 2.Semester 2013. Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können. Sie lernen die wichtigsten Systemprogramme kennen und wie man den PC vor Viren schützt. Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Dokumentvorlagen erstellen. Kursinhalt: Verknüpfungen erstellen Ordneransichten und Ordneroptionen Funktionen des Windows Explorer Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen Datensicherung und -wiederherstellung Software und Drucker installieren und deinstallieren Computerviren

Tabstopps, Zeileneinzüge, Rahmen und Linien

Grafiken und andere Objekte einfügen

Tabellen in Word 2013

Kopf- und Fußzeilen

Dokumentvorlagen erstellen

Diagramme, Bilder, Kopf- und Fußzeile in Excel

Erweiterte Funktionen in Excel, Rechnen in Excel

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.01./19.01/26.01.2015 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 45,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.05 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone

Leitung: Sebastian Brehm

Dieser Kurs richtet sich an alle iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone Besitzer, die sich mit ihrem Gerät vertraut machen wollen und im Alltag oder dienstlich verwenden wollen. Die Kursinhalte sind: Grundlagen des Bedienens und die Einrichtung des drahtlosen Internetzugangs und E-Mail-Konten. Des Weiteren wird das Nutzen von Programmen (APP's) von der Installation bis zum Bedienen erklärt und geübt. Wie lese ich meine Zeitung auf meinem Endgerät? Wie funktioniert Online-Banking usw. Das Verwalten und Präsentieren von Fotos und Videos wird zum Kinderspiel. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Eine Internetverbindung ist vorhanden. **Seminarziele:** Sie beherrschen den Umgang mit Ihrem iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone. Sie können Einstellungen vornehmen, E-Mails schreiben, Bilder verwalten und das Endgerät optimal nutzen. Sie bedienen Apps und nutzen die Vorteile solcher Endgeräte.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 24.11./01.12.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.06 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 29.01./05.02.2015 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.09 Internet Grundlagen für Senioren

Leitung: Michael Och

Haben sie heute schon "gegoogelt"? Nicht? -Dann wird es aber höchste Zeit. Alle reden über das Internet - doch was ist das eigentlich? Was bedeutet surfen? Wie finde ich Informationen im Datenschlingel des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich einen Virenschanner - Kann ich dort überfallen werden? Diese Fragen und viele mehr bekommen Sie, in aller Ruhe für ihre ersten Schritte im Internet beigebracht. Jeder Teilnehmer arbeitet selbständig an einem PC mit direktem Internetanschluss. Es werden die wichtigsten Begriffe aus dem Internet erläutert, Gefahren werden geklärt und es wird natürlich auch gesurft. Zielgruppe: Senioren, die das Internet entdecken wollen. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

5.01.10 Bildbearbeitung 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, die digital fotografieren.

Themen: Was sind Pixel, Kameragrundlagen, Bildarchivierung und -verwaltung, grundlegende Bildbearbeitung, die Beseitigung kleinerer Mängel (z.B. rote Augen, Kratzer,...) Bilder beschneiden/geraderichten, Farbkorrekturen, Filtereffekte. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 11.11.2014 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

5.01.11 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 Fotografiekurs! Kursinhalte: Vertraut machen mit der Kamera - Strom? Speicher? Kamera Anschluß am Computer oder Auslesen über Kartenleser? Diskussion Fotos selbst drucken oder ins Labor? Tintenstrahl-, Laser- oder Fotodrucker für zuhause?

Verwendung von Software zur Manipulation von Standardwerten wie Kontrast, Helligkeit, Schärfe, Beseitigung des "Rot-Augen-Effekt" Größe der Dateien, Veränderungen zwecks Datenversand eMail Übermitteln von Bildern an ein Entwicklungslabor Sofern vorhanden 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: Samstag, 13.00 - 16.00 Uhr (4 x 45 Min.)

Beginn: 22.11.2014

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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

5.01.12 Workshop - EBAY 1 Grundlagen

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: 11.09.2014 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

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

5.01.13 Offenes Internet CAFE

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Mehr und mehr entwickelt sich das Internet zu einem Teil des täglichen Lebens. Viele Menschen stehen im Kontakt über das Internet oder sind durch die berufliche Nutzung darauf angewiesen. Das Internet bietet dabei vielfältige Chancen den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen, Informationen zu sammeln, Reisen zu buchen, Bankgeschäfte abzuwickeln aber auch einzukaufen.

Der Kurs richtet sich an Personen die bereits das Internet benutzen

aber in der ein oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind.

An diesem Abend sollen Sie die Fragen stellen können, die Sie sich bisher nicht selbst beantworten konnten.

Es könnte angesprochen werden:

Einkaufen im Internet

Sinn und Unsinn von Verbaucherportalen/Preissuchmaschinen

Onlinebanking - wie funktioniert das

eMail über Webmail, Dateianhänge, Adressbücher

Suchen über Suchmaschinen verbessern

Lesen am bzw. mittels PC - epaper und ebook

Soziale Netzwerke, hinter den Kulissen der Portale (z.B. Facebook, Wer-kennt-wen)

Stellenangebote, Jobportale, Informationen Bewerbung und Lebenslauf

Chatten in Webseiten, Messengerprogramme, Skype

Speichern von Informationen, Download, PDF Erstellung

News Feed, Podcast

Bei der Anmeldung können Sie Themenwünsche benennen, die von unserem Kursleiter für diesen Tag aufbereitet werden.

Voraussetzungen:

Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Grundlagen des Internets und seiner Nutzung

Geschult wird auf Basis von Windows 8

Bei Bedarf können beim Kursleiter zu den Arbeitsergebnissen Scripte angefragt werden.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.10.2014 (1 Abend mit 2 x 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

5.01.14 Offenes Internet CAFE

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Kursbeschreibung: siehe Kurs 5.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 29.01.2015 (1 Abend mit 2 x 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

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. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 09.10.2014 (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: Auf geduldige, verständnisvolle und einfühlsame Weise werden Sie hier auf Ihre bevorstehende Abschlussprüfung in Mathematik vorbereitet. Hier können Sie die Fragen stellen, für die in der Schule nie Zeit bleibt oder die so einfach scheinen, dass man sich nicht zu fragen traut. Sie sind damit nicht allein. Vielen Schülern geht es so. In diesem Kurs können in freundlicher und offener Atmosphäre die uralten Lücken geschlossen und Unsicherheiten aufgearbeitet werden. Vor dieser Prüfung kann und soll man aufgeregt sein, aber man muss davor keine Angst mehr haben.

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

Termin: Dienstag, von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.03 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Realschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: siehe Kurs 5.04.02

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

Termin: Dienstag, von 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.09.2014 (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: 09.09.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,-

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

€ 5,- Materialkosten werden direkt beim Dozenten bezahlt!

Historischer Ortsrundgang I Von der Dreifelderwirtschaft zu Mais-Monokulturen Landwirtschaft einst und heute.

Die Teilnehmer erfahren wie die Bauern früher wirtschafteten und sich plagen mussten und trotzdem jedes Jahr aufs Neue bangten, ob die Ernte auch erfolgreich sein würde. Der Weg führt dieses Mal hinaus in die Feldgemarkung entlang des Mittelweges. Zum Abschluss der rund 90minütigen Führung gibt es eine Einkehr mit einem deftigen Bauernschmaus.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 26.09.2014, 19.00 Uhr

Gebühr € 15,00 **Die Gebühr wird auf das Konto der VHS**

überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt

!Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 23.09.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang II Ein Bauerndorf verändert sich

Klein-Krotzenburg in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Fahrstrasse, Hauptstrasse, Kirchstrasse und der Haag, das waren bis weit in das 19. Jahrhundert die Grenzen unseres Dorfes. Aber nach 1850 nahm die Entwicklung, ausgelöst durch die Ansiedlung der ersten Zigarrenfabriken, einen rasanten Verlauf. Der Ort sprengte seine jahrhundertealten Grenzen innerhalb weniger Jahrzehnte. Die Teilnehmer werden auf eine historische Reise mitgenommen und der Abschluss ist ein rustikaler Imbiss in den Räumen des Klein-Krotzenburger Heimatvereins.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 17.10.2014, 19.00 Uhr

Gebühr € 15,00

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

(siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!

Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 14.10.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

b

Historischer Ortsrundgang III Mit dem Nachtwächter unterwegs

Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg In früherer Zeit gab es fast überall einen Nachtwächter. Er sagte die Uhrzeit an, da ja kaum jemand eine Uhr hatte, und er erlebte auch Dinge die den braven, weil schlafenden, Bürgern verborgen blieben.

Die Teilnehmer werden mitgenommen auf eine Tour zu den dunklen Orten von Klein-Krotzenburg.

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl".

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 21.11.2014, 20.00 Uhr

Gebühr € 15,00 **NEU: Die Gebühr wird auf das Konto der VHS**

überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt

Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 17.11.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Der Energieausweis

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

Verschaffen Sie sich einen Überblick zu den wichtigsten Änderungen gemäß der EnEV 2014. Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Der Energieausweis muss vom Verkäufer/Vermieter im Falle eines geplanten Verkaufs/einer Vermietung den potenziellen Käufern/Mietern vorgelegt werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Energieausweises als Information, als Entscheidungshilfe für Käufer oder Neumietler und nicht zuletzt als rechtsverbindliches Dokument.

Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. 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

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

Termin: Dienstag, den 16.09.2014 von 19.30 -21.30 Uhr

Anmeldung bis zum 11.09.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Zu den Steinböcken ins italienische Piemont

Im nördlichsten Winkel Italiens an der Schweizer Grenze gibt es weit abgelegene Täler mit einer prachtvollen Hochgebirgs-Wildnis:

Die Regionalparks Alpe Devero und Valle Antrona.

Der Naturfreund findet hier - gute Kondition und eigene Verpflegung vorausgesetzt - echte Bergeinsamkeit, fantastische Wasserfälle und paradiesische Plätze, an denen ihm nur noch Wildtiere und Bergblumen Gesellschaft leisten.

Bergbahnen, die Touristenmassen auf die Gipfel schaufeln, gibt es

nicht. Dafür beglücken bunte Blumenwiesen mit Paradieslilien, Prachtnelken und seltenen Schmetterlingen.

Gekrönt wird dieses Bergerlebnis von einem Rudel waghalsiger Gämsen, die in einer 50 Meter hohen, senkrechten Staumauer herumklettern - ein unglaubliches Schauspiel !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 28.10.2014, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Naturschätze in Slowenien und Kroatien

In den Bergen Sloweniens und Kroatiens findet der Alpenbogen sein östliches Ende.

Die hohen Kalksteingipfel der Karawanken und Steiner Alpen mit Steinböcken, Gämsen und Adlern zeigen eine unglaublich artenreiche Alpenflora.

Weiter südlich in den wilden Karstgebieten des Nationalparks Velebit überlebten in abgelegenen, menschenfernen Wäldern sogar Braunbären und Luchse - Wölfe und Geier haben sich wieder angesiedelt.

Diese Region zählt zu den ursprünglichsten Ökosystemen Europas. Das nahe Mittelmeer führt zu einem besonders attraktiven Klima, geologische Besonderheiten machen das Wandern in diesen weißen Kalkbergen zu einem unvergesslichen Erlebnis. In Nachbarschaft zu dem faszinierenden Landschaftsmosaik finden sich kleine Küstenstädtchen mit venezianischer Architektur und Bademöglichkeiten im kristallklaren Meer der Kvarner Bucht. Lassen Sie sich inspirieren zu einem atemberaubenden Erlebnis in dieser sonnenverwöhnten Region.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 25.11.2014, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

Familienwoche am Bodensee

Termin: 18.10.2014 - 25.10.2014

mit Pfarrer Thomas Weiß

Religiös-philosophischer Gesprächskreis

Der religiös- philosophische Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 19:00 Uhr auf der Orgelempore der Pfarrkirche

Vorträge der Katholischen Erwachsenenbildung Klein -Krotzenburg:

Mittwoch, den 24.09.2014 um 19:30 Uhr im Pfarrsaal

Klein -Krotzenburg, Kirchstraße:

Allgemeine Einführung in die Bibel mit Referent Stefan Bedel , Heusenstamm

Mittwoch ,den 19.11.2014 um 19.30 Uhr im Pfarrsaal

Die Bibel verstehen- heißt sie wörtlich zu nehmen?

Referent Stefan Bedel Heusenstamm

Allgemeine Hinweise

Kolpingfamilie Klein -Krotzenburg:

Abend mit OFM Cap Bruder Paulus Terwitte Liebfrauen
Frankfurt/Main, bekannt aus Funk und Fernsehen am
Donnerstag, den 30.10.2014 um 20:00 Uhr im Pfarrsaal,
Kirchstraße, Klein-Krotzenburg
Kurzfristige Veranstaltungen werden in der Tagespresse bekannt
gegeben!

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2014

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Aug. | Sozialpolitisches Abendgebet
in der Weidenkirche bei Urberach |
| 1.-5.Okt. | Fahrt Mecklenburgische Seenplatte
Plau am See, Güstrow und Müritz |
| 17.-19. Okt. | Wochenende des Bezirkes
in Brachtal |
| 14. Nov. | Pflege tag in Mühlheim
mit Beatrice Ruga
Abschlußgottesdienst |
| 29. Nov. 16.00 Uhr | Advents betrachtung auf der
Lieb frauen heide |
- sowie an den 3 folgenden Samstagen, 6. Dez.; 13. Dez. und 20. Dez.

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

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Umlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Mit Blumen, Gräsern, Blättern und Zweigen aus unseren Gärten,
Wäldern und Feldern arrangieren wir der Jahreszeit entsprechend
Gestecke. Texte, Musik und Gedanken begleiten uns dabei.

Gebühr: 15.- €, Dauer 3 x 2 Stunden

Gebühr: € 20.- 4 x 2 Stunden

Termine: 15.10.2014/ 26.11.2014/ 17.12.2014

Jeweils von 09:30 Uhr - 11:30 Uhr oder von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Anmeldung: 06182 / 5797 oder 60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Die Feldenkrais-Methode ist eine ganzheitliche Bewegungsform.
Übungen werden ohne jeden sportlichen Leistungsgedanken ausge-
führt und helfen, den eigenen Körper besser zu verstehen. Die
Feldenkrais-Methode eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters.
Mitzubringen sind Decke, Isomatte, bequeme warme Kleidung, klei-
nes Kissen, warme Socken und Verpflegung.

Termin: Samstag, 15. November 2014 von 10:00 - 17:00 Uhr im Ev.

Gemeindehaus, Gartenstraße/Ecke Umlandstraße.

Gebühr: 33.- € für 1 x 7 Stunden

Kursleitung: Dr. Dieter Lang (Feldenkrais-Pädagoge).

Information und Anmeldung: Marlis Halbritter Telefon: 06182/5797

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: 2.50 € je Treff / Termine ab 6. 10. 2014

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

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182 / 60927

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 bilden Zukunft!


Kreis Offenbach