



Programmheft 2. Semester 2024

**Lernen Sie unsere
Kursangebote, Workshops
und Vorträge kennen.**



Volkshochschule
Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



Bildung für alle!

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



Kreis Offenbach

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

wir laden Sie herzlich ein, das neue Programm der Volkshochschule Hainburg zu entdecken.

In diesem Herbst liegen die Themenschwerpunkte auf Literatur und Gestalten – wir freuen uns, dass unter anderem die Lyrik-Bestsellerautorin Safiye Can und der Autor und Illustrator Robert Scheffner unser Programm mit vielfältigen Lesungen und Workshops bereichern.



Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten in Kursen zur kulturellen Bildung oder erlernen Sie handwerkliche Techniken. Bei Angeboten wie dem „Intuitiven Malen“ oder einem „Collagen-Workshop“ können Sie Ihre gestalterischen Talente aufspüren und mit professioneller Anleitung weiterentwickeln. Mit unseren Angeboten möchten wir auch jungen Menschen einen Zugang zu Kunst und Kultur vermitteln und ihre kreativen, kommunikativen und sozialen Fertigkeiten stärken. Für Kinder gibt es erstmalig einen „Mitmach-Nachmittag“, der sensibilisiert für die eigenen Stärken und die eigene Kreativität und anleitet zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung.

Wunderbar verbinden kann man das literarische Interesse mit Naturverbundenheit bei einer Führung im Aschaffener „Schönbusch“. Die literarische Führung lädt dazu ein, den Landschaftsgarten auf eine neue Weise zu entdecken. Wer die Natur vor unserer Haustür erleben möchte, dem empfehlen wir die Abendveranstaltung „Naturverbundenheit erleben“ oder einen der Nordic-Walking-Kurse.

Die Volkshochschule versteht sich als ein Ort des sozialen und politischen Lernens, deshalb kooperieren wir mit der Kreuzburgschule in Klein-Krotzenburg.

Am 6. November laden wir Sie ein zum Vortrag mit Diskussion zu „Fake News – gekaufte Links und manipulierte Videos“. Im Internet kann man eine Menge machen und spannende Dinge erleben, aber es bringt auch große Herausforderungen mit sich. Gefahren wie Mobbing, Fake News oder Bild- und Urheberrechtsverletzungen stehen den positiven Effekten wie schnelle Erreichbarkeit, Vernetzung, Bildungschancen, Partizipation am gesellschaftlichen und politischen Leben und dem Kontakthalten zu Freunden und Familie gegenüber. Die Diskussion wird fachlich geleitet von der Medienpädagogin Beate Kremser.

Im Bereich Gesundheit finden Sie zahlreiche Kurse für Ihren Ausgleichssport im Alltag. Melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail, falls Sie Fragen zu unseren Kursen haben oder zu einem Angebot beraten werden möchten. Alle Kurse können Sie auf unserer neuen Webseite **www.volkshochschule-hainburg.de** buchen – dort finden Sie auch alle Neuigkeiten des laufenden Semesters!

Für das beginnende Semester wünsche ich Ihnen eine angenehme Zeit beim Besuch unserer Kurse und Veranstaltungen! Mein Dank geht an alle unsere Kursleiterinnen und Kursleiter und auch an Sie – liebe Teilnehmende!

Ihr

Christian Spahn



NEU 224-10107 **Installation von Stecker-Solargeräten**

Stecker-Solargeräte (Balkonanlagen) sind für die Selbstmontage gedacht. In diesem Praxiskurs lernen Sie verschiedene Montagesysteme für Flachdach, Schrägdach, Balkon, Schuppen und Trapezdach kennen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie, diese Systeme zu montieren.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Uferstr. 16, Hainburg

Beginn: Sa. 07.09.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 224-10108 **Schokoladentasting zur Fairen Woche**

In Deutschland werden jährlich etwa 9,2 kg Schokoladenwaren pro Person genascht. Die deutsche Schokoladenindustrie verarbeitet ca. 440.000 Tonnen Kakaobohnen im Jahr (BDSI). Der Marktanteil von Fairtrade-Kakao liegt inzwischen bei etwa 16 Prozent. In der Veranstaltung wird auf die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen im konventionellen und beim fairen Kakao-Anbau eingegangen. Ebenso werden die Handelsbeziehungen und Lieferketten betrachtet. Die Moderation durch Frau Dr. Pickert-Andres erfolgt ehrenamtlich als Initiative des Großauheimer Weltladens. Wesentlicher Bestandteil der Veranstaltung ist eine Verkostung verschiedener Schokoladen.

Leitung: Frau Dr. Monika Pickert-Andres

Ort: Multifunktionsraum im Rathaus

Beginn: Mo. 16.09.2024, 19.00–21.30 Uhr

Gebühr: 8 Euro

224-10104 **Photovoltaik für mich – Wie erzeuge ich meinen eigenen Strom?**

Die Energiekosten steigen, die Ursache ist die hohe Abhängigkeit Deutschlands von der Lieferung fossiler Energieträger aus anderen Ländern. Dies lässt sich ändern. Die Sonne schickt uns keine Rechnung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Überblick zur Funktionsweise einer Photovoltaikanlage, über mögliche Varianten, über deren Wirtschaftlichkeit und weiterer nicht-monetärer Faktoren, die bei einer Anschaffung wichtig sind. „Solare Strahlungsenergie“ eignet sich auch für die Erzeugung von Wärme für Warmwasser und Heizung. Im Vortrag wird auch auf die Nutzung von Strom zur Wärmeerzeugung und auf thermische Solaranlagen als Alternative eingegangen.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 17.09.2024, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 224-10117 **Mit Büchern wächst man besser: Vorlesepaß von Anfang an – Kurs für Tagespflegeeltern, interessierte Eltern und Großeltern**

„Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest.“ (Maryanne Wolf aus: „Das lesende Gehirn“) Entdecken Sie, wie Sie spielerisch und mit viel Freude von Anfang die Sprachentwicklung Ihrer Kinder fördern und den Grundstein fürs Lesenlernen legen.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei

Ort: Gemeindebücherei, Liebfrauenheidenstr. 15

Beginn: Mi. 25.09.2024, 16.00–18.00 Uhr

Gebühr: 8 Euro, für Tagespflegeeltern kostenlose Teilnahme möglich

224-10105 **Heizungstausch mit System**

Welche zukunftsfähigen Heizsysteme gibt es? Was sind die wichtigsten Entscheidungskriterien für die Auswahl eines geeigneten Systems? Fossile Energievorräte sind endlich und müssen mit immer größerem Aufwand gefördert werden. Bei deren Verbrennung werden Kohlendioxid-Emissionen verursacht, was unsere Umwelt belastet. Im Vortrag wird der Frage nachgegangen, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Heizungswärme und Warmwasser gibt und welche Vor- und Nachteile dadurch zu erwarten sind. Es werden bekannte Systeme vorgestellt, aber auch innovative Systeme, die bisher kaum bekannt sind.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Mo. 30.09.2024, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

224-10101 **Vorsorge am Lebensende**

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – kein Buch mit sieben Siegeln, sondern sinnvolle Vorsorge! Bei diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Vorsorge am Lebensende und haben Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen.

- Für welche Lebensbereiche brauche ich einen Vertreter mit Entscheidungsbefugnis?
- Was ist besser für mich, der Betreuer oder der Bevollmächtigte?
- Warum ist die Vollmacht empfehlenswert für den Gesundheitsbereich?
- Gilt die ärztliche Schweigepflicht gegenüber meinen Vertretern?
- Sollte ich einen Vertreter auch dann ernennen, wenn ich mich nicht in einer Patientenverfügung festlegen will oder kann?
- Was passiert, wenn mein Vertreter seine Aufgabe nicht wahrnehmen kann oder will?

Leitung: Monika Schulz, Koordinatorin der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 01.10.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



224-10106 **Wohngebäude energetisch sanieren**

Wie reduziere ich sinnvoll die Wärmeverluste eines Wohngebäudes? Was sind dabei sinnvolle Ziele? Im Vortrag wird aufgezeigt, welche Wärmeverluste bei einem Gebäude entstehen, die für ein behagliches Wohnen durch die Heizungsanlage auszugleichen sind. Es wird aufgezeigt, mit welchen Maßnahmen die verschiedenen Verluste reduziert werden können. Mit einer Grenzkostenbetrachtung wird abgeschätzt, welche Kosten für eine Sanierung in Kauf genommen werden können. Es wird auch auf eine sinnvolle Reihenfolge bei der Sanierung der verschiedenen Bauteile eingegangen. Außerdem werden Fördermöglichkeiten angesprochen. Der Vortrag ersetzt keine individuelle Beratung.

Leitung: Michael Sterker und Horst Winter für die Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt Hainburg

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Di. 08.10.2024, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.

NEU 224-10200 **EintopfStammtisch trauernder Männer**

Männer trauern anders!? Mag sein, dass Männer anders mit Trauer nach einem Verlust umgehen. So suchen zum Beispiel verhältnismäßig wenige Männer klassische Angebote zur Trauerbewältigung wie Trauergruppen, Trauer-Cafés und ähnliche offene Gruppen auf. Der EintopfStammtisch trauernder Männer soll ein spezielles Angebot sein, Männer ungezwungen zusammenzubringen, gemeinsam über die Verlust Erfahrung zu sprechen und sich auszutauschen. Die Treffen sind kein Kochkurs - Im Vordergrund stehen das Gespräch und der Austausch untereinander. Treffpunkt Küche! Jeder Mann an seinem (Arbeits-)Platz. Gemeinsam Eintöpfe oder einfache, aber schmackhafte und frische Gerichte kochen und in der Gesellschaft der Männerrunde am Tisch genießen.

Leitung: Hartmut Ehrich, ehrenamtlicher Trauerbegleiter Hospizgruppe Seligenstadt

Ort: Küche der Kreuzburgschule

Beginn: Sa. 12.10.2024, 12.00–15.30 Uhr
weitere Termine 02.11.2024 und 14.12.2024

Gebühr: 15 Euro, zuzüglich ca. 5 – 7,50 Euro für frische Lebensmittel nach Belegumlage unter den Teilnehmern am Küchentisch.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Männer begrenzt.

Bitte bringen Sie mind. 1 Geschirrtuch, ein persönliches Erfrischungsgetränk, Tupperdose und gute Laune mit. Der Kurs wird in Kooperation mit der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung ausgerichtet. Informationen gerne durch Hartmut Ehrich (ehrenamtlicher Trauerbegleiter), Mobiltelefon 0170 460 53 55, E-Mail: MannTrauerSeligenstadt@gmx.de und www.Hospiz-Seligenstadt.de



NEU 224-10115 „Eltern-Dialog“ Teil 3 – Umgang mit Wut und Frust auf Elternebene

„Eltern-Dialog“ ist ein Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen und bringt Mütter und Väter in Verbindung und in Austausch. Inhaltlich geht es um Themen, die Frauen und Männer als Eltern in der Erziehung ihrer Kinder berühren. Die dialogische Struktur der Gesprächskreise erlaubt es den Beteiligten, offen über ihre Erfahrungen, über Fragen, Ängste und Probleme zu sprechen, mit denen sie bisher häufig allein blieben.

Im „Eltern-Dialog Teil 3“ widmen wir uns den (oft als negativ empfundenen) Gefühlen von Wut und Frustration. Im Alltag des Familienlebens gibt es durchaus Momente, die uns wütend und aggressiv machen können, das ist völlig normal. Auch Frust zu empfinden ist im Alltag des Mutter-Vater-Daseins nicht „unnormale“. Die Wut tatkräftig auszuagieren sollten wir allerdings besser unterlassen. Wohin also mit unseren unbändigen Gefühlen? Und wie viel Wut tut auch mal gut? Fachlich angeleitet werden Sie dabei von Frau Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA), Systemische Familienberaterin (DGSF) und Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF).

Leitung: Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA),
Systemische Familienberaterin (DGSF) und
Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF)

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Mo. 14.10.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 7 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 224-10118 Mit Büchern wächst man besser: Vorlesespaß von Anfang an – Kurs für Tagespflegeeltern, interessierte Eltern und Großeltern

„Lesen lernen beginnt, wenn man zum ersten Mal ein Baby auf den Schoß nimmt und ihm eine Geschichte vorliest.“ (Maryanne Wolf aus: „Das lesende Gehirn“) Entdecken Sie, wie Sie spielerisch und mit viel Freude von Anfang die Sprachentwicklung Ihrer Kinder fördern und den Grundstein fürs Lesenlernen legen.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei

Ort: online

Beginn: Do. 31.10.2024, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: 8 Euro, für Tagespflegeeltern kostenlose Teilnahme möglich



NEU 224-10720 **Fake News: gekaufte Links und manipulierte Videos**

Das Internet und Social-Media-Angebote sind aus der Lebenswelt von jungen Menschen nicht mehr wegzudenken. Das Handy ist für viele ein wichtiges Handwerkszeug geworden. Im Internet kann man eine Menge machen und spannende Dinge erleben, aber es bringt auch große Herausforderungen mit sich. Gefahren wie Mobbing, Fake News oder Bild- und Urheberrechtsverletzungen stehen den positiven Effekten wie schnelle Erreichbarkeit, Vernetzung, Bildungschancen, Partizipation am gesellschaftlichen und politischen Leben und dem Kontakthalten zu Freunden und Familie gegenüber.

Die digitale Mediennutzung eröffnet nicht nur Spielräume für mehr Partizipation, sondern auch für Desinformation. Fake News und Verschwörungserzählungen. Unsicherheit schüren, Meinungen manipulieren, Vertrauen erschüttern: Fake News sind eine Bedrohung für unsere Demokratie und Gesellschaft. Unterstützt wird dies immer mehr durch die zur Normalität gewordene Nutzung von KI.

Wie informieren sich Jugendliche? Wie erkennt man Desinformation und welche Auswirkungen kann diese haben? Welche Rolle spielt Chat GPT dabei? Wie erkenne ich Fake-Profile und Social Bots? Welche Falschmeldungen sind gerade aktuell und warum verbreiten sich diese so schnell im Internet? Kann ich mich davor schützen bzw. wie reagiere ich, wenn ich welche entdecke? Gibt es Familienregeln für den Umgang mit Fake News? Die Schülerinnen und Schüler der Kreuzburgschule erarbeiten gemeinsam mit der Medienpädagogin Beate Kremser Strategien für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien und möchten für die Risiken im Netz sensibilisieren. In der Abendveranstaltung präsentieren sie ihre Ergebnisse und laden ein zum Austausch und zur Diskussion.

Leitung: Beate Kremser, Medienpädagogin

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Beginn: Mi. 06.11.2024, 19.00–21.30 Uhr

224-10205 **Der Französische Jura für Naturfreunde und Wanderer**

Diese Region ist ein Geheimtipp für Bergwanderer, die eine ursprünglich erhaltene Natur erleben wollen. Der sogenannte Ketten-Jura bildet den nordwestlichen Abschluss des Alpenbogens mit einer Länge von 250 km und einer Breite von 60 km. Großartige Steilfelsen wechseln hier mit sanft gewellten Plateaus, großen Wäldern und malerischen Seen, fantastischen Karstquellen und Wasserfällen ab. Diese urigen Lebensräume beherbergen eine seltene Tier- und Pflanzenwelt: Auf paradisischen Blumenwiesen gaukeln seltene Schmetterlinge und auf den Hochalmen weiden die Milchkühe zusammen mit vielen Gämsen. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in die wunderbare Welt des Französischen Jura!

Leitung: Martin Schroth, Dipl.-Biologe

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Di. 19.11.2024, 20.00–21.30 Uhr

Gebühr: 5 Euro

Bitte melden Sie sich zum Vortrag an.



NEU 224-10116 „Eltern-Dialog“ Teil 4: Vom Paarleben zum Elternleben – wie gelingt's?

„Eltern-Dialog“ ist ein Gesprächskreis für Eltern zu Erziehungsfragen und bringt Mütter und Väter in Verbindung und in Austausch. Inhaltlich geht es um Themen, die Frauen und Männer als Eltern in der Erziehung ihrer Kinder berühren. Die dialogische Struktur der Gesprächskreise erlaubt es den Beteiligten, offen über ihre Erfahrungen, über Fragen, Ängste und Probleme zu sprechen, mit denen sie bisher häufig allein blieben.

Im „Eltern-Dialog Teil 4“ wird es um die Veränderungen des Alltags nach der Geburt Ihres Kindes gehen. Ihr Baby schreit und der geringe Schlaf zerrt an den Nerven von Papa und Mama. Fehlende Freiräume und Kommunikationsprobleme führen womöglich zu Konflikten zwischen Ihnen als (Eltern-) Paar. Sind Gefühle von Fremdbestimmung und der Angst vor der großen Verantwortung „normal“? Wie kann es uns gelingen, mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit in den Alltag zu bringen? Wie können wir auch wieder entspannte Paarzeit erleben? Für all diese Fragen und ähnliche Themen, die auf Sie und Ihren Alltag momentan Einfluss nehmen, werden wir uns Zeit nehmen. Es geht in dieser Lebensphase (ja, es ist „nur“ eine Phase...) auch anderen Eltern(-teilen) ähnlich.

Fachlich angeleitet werden Sie dabei von Frau Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA), systemische Familienberaterin (DGSF) und Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF).

Leitung: Cornelia Fritz, Sozialpädagogin (BA),
Systemische Familienberaterin (DGSF) und
Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin (DGSF)

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Mo. 25.11.2024, 19.00–20.30 Uhr

Gebühr: 7 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 224-20221 Schreibwerkstatt: Wir collagieren! – Workshop und Lesung mit Safiye Can

Die Lyrik-Bestsellerautorin Safiye Can lädt zur Schreibwerkstatt in die Bücherstube: In einem Workshop entstehen Gedicht-Collagen!

Vorwissen ist nicht erforderlich. Alle sind willkommen! Das Material wird gestellt, gerne können eigene Materialien (Papier, Stifte, Zeitschriften) mitgebracht werden. Im Anschluss öffnen wir die Werkstatt für alle Interessierten zum Gespräch. Es werden Gedichte vorgestellt und Safiye Can liest und signiert.

Leitung: Safiye Can, Lyrik-Bestsellerautorin

Ort: Bücherstube, Schulstr. 6, Hainburg

Beginn: Sa. 25.01.2025, 14.00–17.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro

Workshop von 14.00 bis 17.30 Uhr, ab 18 Uhr Werkstattlesung und Signierstunde, 10 Euro (für Teilnehmende am Workshop kostenlos).



224-10206 Historischer Ortsrundgang I – mit dem Nachtwächter unterwegs

Dieter Distel ist Mitbegründer des Klein-Krotzenburger Heimatvereins und als Heimatforscher tätig. Beim historischen Ortsrundgang laden wir zum kurzweiligen Ortsrundgang in Klein-Krotzenburg ein, der mit kleinem Ausschank und Snacks im Vereinsheim des Heimat- und Geschichtsvereins abschließt. Lernen Sie einen Teil Hainburgs aus einem neuen Blickwinkel kennen oder entdecken Sie neue Facetten an Ihrem Wohnort!

In der Teilnahmegebühr sind die Führung und die Speisen enthalten, die Getränke werden individuell vor Ort berechnet.

Leitung: Dieter Distel, Heimatforscher

Ort: Die Führung startet am Kirchplatz, Kirchstraße 10
in Klein-Krotzenburg

Gebühr: 20 Euro für Führung und Speisen

Bitte melden Sie sich zur Führung an. Die aktuellen Termine finden Sie auf der Webseite www.volkshochschule-hainburg.de

124-10209 Die Geschichte der „Liebfrauenheide“

Ein kleiner Spaziergang durch fast 400 Jahre Geschichte erwartet Sie bei diesem „historischen Ortsrundgang“. Von der Auffindung des Gnadenbildes in einer hohlen Eiche über die daraus entstehende Wallfahrt bis zum Bau der ersten steinernen Kapelle erfahren Sie alles über die Liebfrauenheide bis zum aktuellen Stand der Forschung. Im zweiten Teil geht es um das Verbot der Wallfahrt, den Abriss der Kapelle 1755, den Wiederaufbau 1868 und die große Predigt von Bischof Ketteler 1869 zur Lage der Arbeiter im Deutschen Reich. Die Entwicklung der letzten 150 Jahre bildet den Abschluss. Im Anschluss daran gibt es einen deftigen Imbiss direkt am „Kapellentreff“.

Leitung: Dieter Distel, Heimatforscher

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Die aktuellen Termine finden Sie auf der Webseite www.volkshochschule-hainburg.de

NEU 224-20600 Kunstgeschichte(n): Die ersten 1900 Jahre

Vorgestellt werden Eigenschaften und Hauptwerke der bildenden Kunst in Europa bis zur Moderne: Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Rokoko, Klassizismus und Romantik. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.

Leitung: Charlotte Lindenberg, Kunsthistorikerin

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 05.10.2024, 15.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: 8 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



224-10705 Von Ahorn bis Zitronenbaum – Führung durch den Landschaftsgarten Schönbusch

Bei der sinnlichen Erkundung des Parks mit seinem vielfältigen Baumbestand lauschen die Teilnehmenden der Natur und Dichterinnen und Dichtern, die deren Charme verfielen. Entdecken Sie den Landschaftsgarten Schönbusch auf eine neue Weise.

Leitung: Monika Knüpf-Laslop, Führungsnetz, Museumspädagogischer Dienst
Aschaffenburg

Ort: Park Schönbusch, Parkeingang, Kleine Schönbuschallee 1

Beginn: So. 06.10.2024, 14.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Bitte melden Sie sich zur Führung an. Treffpunkt 13.45 Uhr vor Ort

NEU 224-10120 Manga-Workshop mit Aljoscha Jelinek „Children of Grimm“

Der Roman- und Manga-Autor Aljoscha Jelinek lädt zur fröhlichen Skript-Arbeit und Lesung in die Bücherstube Hainburg. Zwei randvoll gepackte Stunden, in denen Aljoscha endlich die große Frage klärt: Wie wird man im Comic-Entwicklungsland Deutschland eigentlich ein Manga-Autor?

Dabei steht der praktische Ansatz im Vordergrund:

Was macht ein gutes Comic/Manga Skript aus? Wie läuft eine konstruktive Zusammenarbeit mit Zeichnern ab und welche Wege stehen Autoren/Zeichner Teams offen, um ihre Werke in Deutschland auf den Markt zu bringen?

Im Anschluss an den Workshop liest Aljoscha Jelinek Lesung und signiert.

Leitung: Aljoscha Jelinek, Roman- und Manga-Autor

Ort: Bücherstube, Schulstr. 6 Hainburg

Beginn: Sa. 09.11.2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 35 Euro

NEU 224-20601 Kunstgeschichte(n): Giorgio Vasari, Vater der Kunstgeschichte

Giorgio Vasari schuf als Maler und Architekt Fresken für Paläste und Kirchen in ganz Italien. Er stand im Dienste der Medici. Er gilt als Begründer der modernen Kunsthistoriografie und verfasste die „Vite“, in denen er Künstler aus ganz Italien vorstellte. Er erzählte ihre Biografien, beschrieb und bewertete einzelne Werke, gab an, wo sie zu sehen waren, blickte auf die jeweilige gesellschaftliche Situation, nannte Herrscher und Auftraggeber. Und er betonte die jeweiligen Leistungen der Künstler. Er schuf ein Zeugnis der umwälzenden Epoche der Renaissance, in der erstmals nicht mehr Gott im Mittelpunkt der Betrachtung stand, sondern der Mensch. In der Veranstaltung erhalten Sie einen kleinen Einblick in das besondere Werk Vasaris.

Leitung: Lisa Eyrich, Kunsthistorikerin M.A.

Ort: Rathaus Gemeinde Hainburg, Retzer Str. 1

Beginn: Sa. 18.01.2025, 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 8 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.



NEU 224-10730 **Wildnis-Abenteuer für Kids im Hainburger Naturraum**

Wir laden euch ein, unsere Wildnis vor der Haustür zu erleben: Du lernst dein eigenes Feuer zu machen – welches Holz eignet sich dafür? Wie „schreibe“ ich eine „Schatzkarte“, schleiche ich mich an oder lese Spuren? Bist du bereit, die Natur zu entdecken?

Leitung: Birgit Riegelmann, Wildnispädagogin

Ort: Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn: Sa. 21.09.2024, 14.30–17.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie ihre Kinder zum Angebot an. Das Angebot richtet sich an 6- bis 12-jährige Kids und Jugendliche. Das Wildnis-Abenteuer findet auch bei schlechtem Wetter statt, allerdings nicht bei Gewitter- oder Sturmwarnung. Die Teilnahme ist auf 6 Teilnehmende begrenzt.

224-10703 **Kreative Lese-Schreibwerkstatt für Kinder**

Gemeinsam mit der Kursleiterin Elke Streck erfindet ihr eigene Geschichten, schreibt und malt etwas dazu. In der Gemeindebücherei findet ihr viele Anregungen. Mit einem Geschichtenbaukasten und Geschichtenwürfeln wird es euch leicht gelingen, eure Fantasie anzuregen und zu Papier zu bringen.

Leitung: Elke Streck, Leiterin der Gemeindebücherei Hainburg

Ort: Gemeindebücherei, Liebfrauenheidestr. 15

Beginn: Sa. 05.10.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: 12 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zur Schreibwerkstatt an. Das Angebot richtet sich an alle Kids zwischen 7 und 12 Jahren.

NEU 224-10707 **Nähen für Kids**

Die ersten eigenen Werke zuschneiden und nähen, Gelerntes üben oder Neues kennenlernen? Das könnt ihr in diesem Nähkurs für Kids! Ab 9 Jahren darfst du unsere Kurse gerne allein besuchen, ansonsten bringst du einfach Mama, Papa oder Oma mit. Ihr lernt den Umgang mit der Nähmaschine und einfache Handstiche, näht erste Dinge wie Kissen, Taschen oder kleine Accessoires. Der Kurs ist auch für Kinder mit Näherfahrung geeignet.

Leitung: Astrid Merger, Designerin und Stylistin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 28.10.2024, 14.30–16.30 Uhr, 4 Kurseinheiten

Gebühr: 24 Euro

Bitte melden Sie Ihre Kinder zum Nähkurs an. Es werden einige Materialien benötigt, die aber auch im Atelier Merger erworben werden können. Benötigt wird: Papier, Bleistift, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden.

Weitere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, bitte bei der Anmeldung anmerken.

NEU 224-30104 **Kinder-Mitmach-Nachmittag: Wir bauen eine Kiste voller Schätze**

Kinder sind echte Schöpfernaturen und wahre Meister darin, sich die Welt voller Fantasie in bunten Farben auszumalen. Gibt man ihnen den nötigen Raum dafür, entfalten sie ihr volles Potenzial. Der Kurs soll Kindern helfen, ihr eigenes Potenzial zu entdecken, zu benennen, zu behüten und zu schützen. Der allergrößte Schatz liegt nämlich in ihnen selbst! Jedes Kind bastelt seine eigene Schatzkiste und sammelt darin, was für sich wertvoll sein kann. Ein Erlebnis voller Entdeckungen auf einer Reise zu den eigenen Stärken mit viel Kreativität, Übungen



zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter zwischen 6 und 11 Jahren.

Leitung: Sybille Klee, Kinderentspannungstrainerin & Fitkids-Kursleiterin

Ort: Kreuzburghalle, Spiegelsaal

Beginn: Sa. 02.11.2024, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Höchsteilnehmerzahl: 6 Teilnehmer

Bitte melden Sie ihr Kind an. Mitzubringen sind eine Kuscheldecke und ein Kissen.

NEU 224-10713 Küche für Kids: „In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei ...“

Auch in unserer Backstube wird zwischen Mehl und Zuckerperlen, Schokostreuseln und Lebkuchengewürz allerlei duftendes Weihnachtsgebäck entstehen! Freut euch auf süße Lebkuchen, Gewürz-Knusperchen, Kokostaler, Orangen-Schokoladen-Plätzchen und Nuss-Sterne. Auch feine Zitronentrüffel, Marzipan-Kartoffeln und Schoko-Minz-Pralinen lassen sich einfach herstellen. Zum fruchtigen Pfirsich-Limes werden wir unsere Leckereien probieren!

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Mi. 11.12.2024, 15.00–18.30 Uhr

Gebühr: 15 Euro

NEU 224-30105 Kinder-Mitmach-Nachmittag: Wir bauen eine Kiste voller Schätze

Kinder sind echte Schöpfernaturen und wahre Meister darin, sich die Welt voller Fantasie in den buntesten Farben auszumalen. Gibt man ihnen den nötigen Raum dafür, entfalten sie ihr volles Potenzial. Der Kurs soll Kindern helfen, ihr eigenes Potenzial zu entdecken, zu benennen, zu behüten und zu schützen. Der allergrößte Schatz liegt nämlich in ihnen selbst! Jedes Kind bastelt seine eigene Schatzkiste und sammelt darin, was für sich wertvoll sein kann. Ein Erlebnis voller Entdeckungen auf einer Reise zu ihren eigenen Stärken mit viel Kreativität, Übungen zur Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Entspannung. Der Kurs richtet sich an Kinder im Grundschulalter zwischen 6 und 11 Jahren.

Leitung: Sybille Klee, Kinderentspannungstrainerin & Fitkids-Kursleiterin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 25.01.2025, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Höchsteilnehmerzahl: 6 Teilnehmer

Bitte melden Sie Ihr Kind an.

Mitzubringen sind eine Kuscheldecke und ein Kissen.

NEU 224-20222 Gemütlicher Gruselnachmittag mit Rufus und Robert

Der Autor, Illustrator und Stop-Motion-Künstler Robert Scheffner lädt ein zum gemütlichen Grusel- und Lesenachmittag in die Bücherstube. Robert liest „Rufus ist sauer“. Etwas ganz Besonderes gibt es für euch noch dazu: Ihr könnt euren eigenen Rufus basteln und damit euer Zuhause perfekt für die herbstliche Jahreszeit mit saurem Kürbis dekorieren.

Leitung: Robert Scheffner, Autor, Illustrator und Stop-Motion-Künstler

Ort: Bücherstube, Schulstr. 6 Hainburg

Beginn: Mi. 09.10.2024, 15.00–16.30 Uhr

Gebühr: 10 Euro

Für Bastelmaterial ist gesorgt, bitte zur Veranstaltung anmelden.



224-20710 **Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens**

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

Leitung: Gudrun Manus

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03EG02

Beginn: Mo. 02.09.2024, 17.30–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.

NEU 224-20720 **Intuitives Malen**

Entspanntes Ankommen und Innehalten – ins Thema einfühlen – intuitives Malen im kreativen Prozess – eine Reflexionsrunde mit Integration und Abschluss. Durch den nonverbalen kreativen Ausdruck gibst du deinem Körper Raum für wertvolle Erkenntnisse, Freude und Wachstum. Du kannst aus unterschiedlichen Materialien wählen, malen und gestalten, z. B. mit Acryl, Ölkreide, Pastellkreide, Kollage, Buntstift und mehr.

Leitung: Katrin Burger, RAUM für kreative Entfaltung

Ort: RAUM für kreative Entfaltung, Brandenburgstraße 8, Hanau-Steinheim

Beginn: Do. 05.09.2024, 19.30–21.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 150 Euro, inkl. Materialien

Der Kurs findet nicht in den Herbstferien statt!

224-20901 **Nähen: Basics und für Fortgeschrittene**

Wie schneide ich Stoffe? Wie entsteht das erste, einfache Kleidungsstück? Neue Teilnehmende können in diesem Kurs die „Basics“ rund ums Nähen erlernen und Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Ihre eigenen Ideen oder Wünsche können im Kurs ausprobiert und umgesetzt werden.

Leitung: Astrid Merger, Designerin und Stylistin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 09.09.2024, 17.00–19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Das wird benötigt: eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

NEU 224-10710 **Dein eigener Traumfänger**

Es gibt kaum schöneres als erholsamen Schlaf und gute Träume! Bringe deine Lieblingsteile zum Einarbeiten mit und gestalte deinen eigenen Traumfänger aus natürlichem Geäst, Wolle & mehr. Dieses absolute Lieblingsstück gibt es garantiert kein zweites Mal auf der Welt :) – und dazu eine Menge Spaß und wunderbare Träume!

Leitung: Katrin Burger, RAUM für kreative Entfaltung

Ort: RAUM für kreative Entfaltung, Brandenburgstraße 8, Hanau-Steinheim

Beginn: Sa. 28.09.2024, 14.00–17.00 Uhr

Gebühr: 12 Euro, inkl. Materialien

Der Workshop ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet.



NEU 224-20902 DIY: Selbst gemachte Badebomben, Massage-Bars, Duschpeelings und Badesalz

Wie stellt man selbst Badezusätze ohne unnötige Chemie und Konservierungsstoffe her? Was wird zur Herstellung von natürlichen Badezusätzen benötigt? Gemeinsam stellen wir mit Zutaten aus der Küche Massage-Bars, Badesalz, Badebomben und Duschpeeling her und nehmen alles direkt mit nach Hause.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 01.10.2024, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

NEU 224-20708 Stempelliebe – kreative Auszeit

Bei unserem Stempelworkshop bringen wir ein schönes Stempelset mit und zeigen dir Stempeltechniken, mit denen du kreativ gestalten kannst. Hier kannst du Karten (z. B. Einladungs-, Gruß-, Gratulations-, Menü-, Umzugs- oder Weihnachtskarten etc.) oder Papieranhänger für Geschenke nach Lust und Laune mit unzähligen Motiven bestempeln und gestalten. Wir lieben unsere schönen Motiv-Stempel und sind uns sicher, dass sie auch dich bezaubern werden!

Deine Stempelwerke eignen sich perfekt, um dir selbst und anderen eine Freude zu machen! Alle, die Spaß am Gestalten von Papeterie haben, ob Anfänger oder Profi, Einzelpersonen oder Gruppen – jeder ist willkommen!

Leitung: Andrea Reil und Julia Habermann

Ort: Multifunktionsraum, Rathaus, Retzer Str. 1, Hainburg

Beginn: Sa. 09.11.2024, 11.00–13.30 Uhr

Gebühr: 20 Euro, inkl. Materialien

NEU 224-20903 DIY: Seife sieden – Weihnachtsgeschenke selbst gemacht – auch zum Verschenken

Gemeinsam kreieren wir verschiedene Seifen wie eine Zimt-Orangen-Honig-Seife oder Fichtennadel-Seife. In schöne Form gegossen und verpackt werden die Seifen zu einer Aufmerksamkeit oder einem selbst gemachten Geschenk.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Mi. 13.11.2024, 18.00–21.00 Uhr

Gebühr: 20 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.

NEU 224-10711 Familienworkshop: Kreativ mit Naturwolle

Gestalte kreativ mit Naturwolle als Rohmaterial, Zapfen, Stöcken, Wolle & mehr. Erwecke Fantasiewesen zum Leben oder kreierte Blumen und andere Formen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Leitung: Katrin Burger, RAUM für kreative Entfaltung

Ort: RAUM für kreative Entfaltung, Brandenburgstraße 8, Hanau-Steinheim

Beginn: Sa. 23.11.2024, 10.00–13.00 Uhr

Gebühr: Kinder 10 Euro, Erwachsene 15 Euro

Der Workshop ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet.



224-30136 **Workshop: Klangreise**

Wenn wir den stimmigen Rhythmus zwischen Aktivität und Entspannung finden, werden unsere Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude gefördert. Klangschalen helfen, in die eigene Mitte zu kommen. Sie entfalten wohltuende Wirkungen, wir können zu innerer Ruhe und Entspannung gelangen und mit neu gewonnener Energie gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Kinderheilpraktikerin, Psychologische Therapeutin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 13.12.2024, 18.00–20.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zum Workshop an. Für den Workshop benötigen Sie eine Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung.

NEU 224-30402 **Jumping Fitness**

Hauptsache ist es, Spaß zu haben! Jumping ist perfekt gegen Stress und macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Beim Jumping werden aber auch die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert – alle Körperpartien werden gestärkt. Gleichzeitig verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und sie beugen Rückenproblemen vor. Beim Jumping kommt ein spezielles Sporttrampolin zum Einsatz, auf dem trainiert wird. Bei diesem Workout werden bis zu 400 Muskeln beansprucht, aber gleichzeitig die Gelenke geschont.

Für alle, die ein intensives Training mögen!

Leitung: Dunja Petzold, Jumpingfitness-Trainerin; Kooperation mit der Turnerschaft Klein-Krotzenburg

Ort: Jahnhalle, TKK

Beginn: Mo. 02.09.2024, 17:45–18:45 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 80 Euro

224-30325 **Wirbelsäulengymnastik**

Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht so weit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi und Atemtechniken sowie 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! Vorbeugen ist besser als Heilen!

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 17.09.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen: 10.12.2024, 17.12.2024. Der Kurs endet am 21.01.2025.



224-30110 Yoga auf dem Stuhl

Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhl-Yoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Leitung: Astrid Höner, Yoga-Lehrerin BYV

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 02.09.2024, 10.45–11.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bitte eine warme Decke, bequeme Kleidung und Wasser zum Kurs mitbringen.

224-30206 Ganzkörpertraining

In diesem Kurs wird der Körper ganzheitlich trainiert mit dem Ziel, die allgemeine Fitness, die Leistungsfähigkeit und auch das persönliche Wohlbefinden zu verbessern. Neben Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rumpf, Schultern und Arme stehen natürlich auch Dehnungs- und Lockerungsübungen mit auf dem Plan. Ein abwechslungsreiches Training ist durch eine Vielfalt von Übungen garantiert, bei denen besonderer Wert auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf gelegt wird. Im Mittelpunkt des Kurses steht der Erhalt der körperlichen Fitness.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 02.09.2024, 9.30–10.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

224-30213 Body Art

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!

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum

Beginn: Mo. 02.09.2024, 17.00–18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

NEU 224-30320 Stuhlgymnastik für Frauen und Männer

Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt. Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 02.09.2024, 15.00–16.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.



224-30321 **Stuhlgymnastik für Frauen und Männer**

Der Stuhl als Gymnastikgerät ersetzt die Bodenmatte. Alle Bewegungen werden im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt. Neben Kräftigungsübungen für den ganzen Körper trainieren wir gezielt das Gleichgewicht und die Koordination. Dieser Kurs ist ideal auch für Neueinsteiger. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung!

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 02.09.2024, 16.00–17.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

224-30323 **Osteoporosegymnastik für Frauen und Männer**

Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochen-Substanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein unverzichtbarer Baustein in der Osteoporosetherapie. Durch optimale Kräftigung der Muskulatur und verschiedene koordinative Übungen wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert und die Knochenstruktur systematisch gestärkt. Ergänzend kommen Übungen zum Gleichgewicht, die das Sturzrisiko vermindern, hinzu.

Leitung: Petra Himmel

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 02.09.2024, 17.00–18.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

224-30241 **Frühspport**

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.

Leitung: Ute Wich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 02.09.2024, 8.30–9.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

224-30322 **Rückenfitness**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Erhalt eines gesunden Rückens und der Rehabilitation eines geschwächten Rückens. Hier wird gezieltes Muskelaufbautraining mit Beweglichkeits- und Dehnungsübungen (mit und ohne Geräte) kombiniert. Dabei fließen auch Entspannungsübungen mit ein.

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 03.09.2024, 20.30–21.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.



224-30240 **Yogilates**

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stresssituationen wird man resistenter. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden.

Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 03.09.2024, 17.30–18.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt! Bitte eine Matte und etwas zum Überziehen mitbringen für die Entspannung!

224-30326 **Wirbelsäulengymnastik**

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

Leitung: Anke Koradin, Rücken- und Entspannungstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.30–19.30 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Sportschuhe, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

224-30211 **Bauch, Beine, Po**

Funktionelles Training zum Aufbau der Muskulatur in den oft als „Problemzonen“ empfundenen Bereichen Bauch, Beine und Po.

Das Training wird mit eigener Körperkraft und teilweise auch mit Unterstützung durch Kleingeräte (z. B. Hanteln, Bälle usw.) durchgeführt.

Leitung: Christina Schmidt, Reha-Sport-Trainerin, Physiotherapeutin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Di. 03.09.2024, 19.30–20.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

224-30101 **Hatha Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir 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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yogalehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Di. 03.09.2024, 9.30–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.



224-30102 Hatha Yoga

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir 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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Woldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yogalehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.00–19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

224-30210 Powerbody

Mit Cardio-Aufwärmübungen werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln kräftigt und strafft die Muskulatur.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

NEU 224-30218 Achtsamkeit im Sport

Positive Effekte von Achtsamkeit im Sport sind groß. Die eigene Körperwahrnehmung nimmt zu, persönliche Grenzen werden besser wahrgenommen und Verletzungen und Überlastungen minimiert. Durch die Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit wird Stress vermindert und ihm vorgebeugt und das eigene Wohlbefinden nimmt zu. Wir kombinieren in dieser Stunde sanfte, kräftigende Übungen mit Atemtechniken sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.



224-30221 Yogilates

Yoga und Pilates sind derzeit sehr beliebte Sportarten, da sie einen schönen Körper formen und gleichzeitig für Entspannung sorgen. Die Kombination aus beidem, auch Yogilates genannt, verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Joseph Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Kraftelementen, Atemübungen, Balance-techniken und Dehnübungen für einen schönen Körper. Durch konzentriertes Training stellt sich schon nach wenigen Übungseinheiten ein besseres Körpergefühl ein und in Stresssituationen wird man resistenter. Das gefährliche Viszeralfett am Bauch und die ungeliebten Pölsterchen an Po und Beinen können durch regelmäßiges Training bekämpft werden. Yogilates ist für jedes Fitnesslevel geeignet!

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.. Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

224-30222 Pilates für sie und ihn

Pilates ist ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Abgerundet wird dieser Kurs durch eine Entspannungsphase zum Abschluss. Deshalb ist es sowohl für Anfänger als auch Sportbegeisterte machbar.

Leitung: Anke Koradin, Yoga- und Pilatetrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, eine Matte und etwas zum Überziehen für die Entspannung mit zum Kurs.

224-30223 Power-Yoga

Das jahrtausendalte 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.

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 20.00 – 21.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.



224-30327 **Wirbelsäulengymnastik**

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) und Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mi. 04.09.2024, 9.00 – 10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

224-30102 **Hatha Yoga**

Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wir 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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine dicke Wolldecke mit.

Leitung: Sigi Schwab, Yogalehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 04.09.2024, 16.15 – 19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

224-30119 **Entspannungsgymnastik**

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, Pilates und Faszientraining) runden das Training ab.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 05.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt.



224-30216 **Bodytoning – Ganzkörpertraining**

Mit Cardio-Aufwärmübungen werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln kräftigt und strafft die Muskulatur.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 05.09.2024, 17.00 – 18.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

224-30236 **Nordic Walking – Kurs für Seniorinnen und Senioren**

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 %
- ist geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- ist um 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke
- trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Leitung: Klaus Pannek, Sporttrainer

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Do. 05.09.2024, 10.00 – 11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an.

224-30331 **Rückenfit und Schulter Spezial**

Die perfekte Mischung – ein gesunder Rücken und ein entspanntes Bindegewebe: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur und Verbesserung der Tiefensensibilität. Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe – die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 05.09.2024, 16.00 – 17.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



224-30214 Power Aerobic

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

Leitung: H. Bergmann, Fitness- und Yogalehrerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 19.00–20.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

224-30220 Pilates und Faszientraining

Pilates ist ein definierendes Ganzkörpertraining, bei dem ganze Muskelketten angesprochen werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit und die ganze Körpersilhouette wird gestrafft und gekräftigt. Es führt zu einer besseren Haltung und harmonisiert Bewegungsabläufe im Alltag sowie bei anderen Sportarten. Abgerundet wird diese Stunde durch das Training für unser Bindegewebe – die Faszien. Einerseits wird die Elastizität der Faszien erhöht und andererseits lösen wir gezielt Verspannungen und Verklebungen mit speziellen Übungen und Hilfsmitteln. Je elastischer das Gewebe ist, desto mehr Bewegungsenergie können unsere Faszien speichern.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 8.00–9.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch und ein Getränk mit. Sportschuhe werden nicht benötigt

224-30229 Bauch, Beine, Po plus Stretch

Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur – besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Die Dehnung der Muskulatur am Ende der Stunde rundet den Kurs ab.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 9.00–10.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro



224-30233 **Tanzfitness**

Tanzen ist ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur stärkt und die Körperhaltung verbessert. Tanzen ist der ideale Sport, um sich fit zu halten und dabei Spaß zu haben. Verschiedene Schrittkombinationen, begleitet von unterschiedlicher Musik, sind leicht zu lernen und fördern das Wohlbefinden.

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Leitung: Vasilica Kerkhoff, Tanz- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 15.00–16.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Dieser Kurs findet in den Herbstferien statt!

224-30328 **Gesunder Rücken**

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) und Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzliinderungsübungen.

Leitung: Vittoria Schönthal, Reha- und Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 10.00–11.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.

NEU 224-30329 **Pilates für jedermann**

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.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen.

Leitung: H. Bergmann

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Fr. 06.09.2024, 18.00–19.00 Uhr, 15 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an und bringen Sie eine eigene Matte, Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk mit.



NEU 224-30340 **Naturverbundenheit erleben**

Sich für eine Stunde Zeit nehmen, vom Alltag loslösen, eintauchen in die Natur – mit sich allein, aber verbunden mit der Natur ... Dazu lade ich ein. Natur erleben mit allen Sinnen, ohne „Equipment“, Smartphone und „Verpflegung“, einfach nur „DA SEIN“. Wir werden eine Stunde allein auf dem Boden sitzend verbringen. Bevor du allein in die Natur gehst, bereiten wir uns gemeinsam auf die „Auszeit“ vor. Danach lassen wir die anderen eine halbe Stunde an unseren Erfahrungen teilhaben, wenn Sie das wollen.

Leitung: Birgit Riegelmann, Wildnispädagogin

Ort: Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn: Fr. 06.09.2024, 19.00–21.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bringen Sie bitte eine Sitzunterlage, je nach Wetter Regenschutz und Mücken-/Zeckenschutz zur Veranstaltung mit. Für alle Teilnehmenden ab 16 Jahren geeignet. Die Teilnahme ist auf 6 Teilnehmende begrenzt.

224-30208 **Cardio-Intervalltraining**

Intervalltraining ist ein schnelles und effektives Training, mit dem sich schon in kurzer Zeit viel erreichen lässt, vor allem Ausdauer. Beim Intervalltraining wechseln sich kurze, intensive Belastungsphasen mit weniger anstrengenden Phasen ab. Diese beiden Einheiten ergeben zusammen ein Intervall und mehrere Intervalle eine Trainingseinheit. Im Kurs wechseln wir verschiedene Arten von Intervallen ab, sodass in jeder Trainingseinheit Kraft- und Cardiotraining kombiniert wird. Das sorgt für verschiedene Trainingsreize und Abwechslung im Training.

Ziele:

- alle wichtigen Muskelgruppen kräftigen
 - mit Cardiotraining die Kondition verbessern
 - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit trainieren
 - Beweglichkeit und Koordination verbessern
- Ein intensives Training zur Kräftigung und Festigung der Muskulatur des ganzen Körpers.

Leitung: Lisa Eyrich, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 09.09.2024, 20.00–21.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.



NEU 224-30400 Power Walking statt Jogging – weniger bringt mehr!

Nicht rennen bis zum Umfallen, sondern immer mit der Ruhe. Fitness spiegelt sich u.a. im körperlichen Zustand wider. Dazu müssen Sie keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen oder trainieren bis zum Umfallen. Im Gegenteil. Sanftes Training ohne Leistungsdruck bringt mehr. Walking ist ein dynamisches Gehen und entspricht der natürlichen Fortbewegung des Menschen. Die Ausdauersportart fördert Ihr allgemeines Wohlbefinden, trainiert die wichtigsten Muskeln und Ihr Herz-Kreislauf-System, fördert die Fettverbrennung, schützt vor Osteoporose und stärkt Ihr Immunsystem. Bereits auf niedrigstem Level bewegt man sich schneller als beim Spaziergehen. Das Tempo lässt sich beliebig steigern. Langsam anfangen, sanft steigern. So lässt sich beim Power Walking eine hohe Geschwindigkeit erreichen. Der Kurs richtet sich an geübte Walker.

Leitung: Sybille Klee, Nordic-Walking-Trainerin

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Di. 10.09.2024, 8.30–9.30 Uhr, 10 Einheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich an. Denken Sie an wetterangepasste Kleidung.

NEU 224-30401 Nordic Walking – das ideale Training für den ganzen Körper

Sie wollen mehr für Ihre Fitness und Gesundheit tun? Dann ist Nordic Walking genau das Richtige für Sie. Das sanfte Ausdauertraining fördert Ihr Herz-Kreislauf-System, reguliert Blutdruck und Cholesterin, stärkt Ihre Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und stärkt Ihr Immunsystem. Durch den aktiven Einsatz der Arme werden Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst. Mit der richtigen Technik richtet sich Ihr Körper beim Nordic Walking automatisch auf und führt neben einer verbesserten Körperhaltung auch zu einer Straffung des Gewebes und zum gezielten Aufbau Ihrer Muskulatur. Ein Ganzkörpertraining! Das Training in der freien Natur hilft beim Stressabbau und lässt vom Alltagsstress abschalten. Das tut neben dem Körper auch Ihrer Seele gut. Nordic Walking dient somit nicht nur der Fitness, sondern auch als Entspannungstechnik.

Leitung: Sybille Klee, Nordic-Walking-Trainerin

Ort: Treffpunkt: Parkplatz am Tannenhof, Hainburg

Beginn: Di. 10.09.2024, 10.00–11.00 Uhr, 10 Einheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich für den Kurs an. Denken Sie an wetterangepasste Kleidung. In den Ferien findet der Kurs NICHT statt. Stöcke sind in verschiedenen Längen erhältlich. Welche zu Ihnen passen, richtet sich v. a. nach der Körpergröße. Als Faustregel zur Berechnung gilt: Körpergröße x 0,68. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.



224-30109 **Yoga sanft**

Eine Übungsreihe besteht 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.

Leitung: Ellen Müller, Yoga-Lehrerin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mo. 16.09.2024, 9.00 – 10.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Bringen Sie eine warme Decke, Matte, bequeme Kleidung und Wasser mit.

224-30118 **Mental Balance – Entspannung und Stretching für sie und ihn**

Finde zur Achtsamkeit: Sanfte Übungen für Körper und Geist, zum Beispiel aus dem Qigong, Tai Chi und der Zen-Gymnastik, kombiniert mit bewusster Atmung helfen, 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. Mit einer Tiefenentspannung mithilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 23.09.2024, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am: 04.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024 und 16.12.2024.

Der Kurs endet am 21.01.2025.

224-30219 **Pilates für sie und ihn**

Pilates, ein MUSS für ein abgerundetes Fitnesstraining! 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. Die 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!

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Mo. 23.09.2024, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am: 04.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024 und 16.12.2024.

Der Kurs endet am 21.01.2025.



224-30501 **Kochkurs: Italien ohne Pizza und Pasta – traditionelle italienische Küche**

Freuen Sie sich auf regionale Rezepte wie Kohlrouladen mit Steinpilzen aus der Lombardei, Kaninchen in Rotwein aus dem Piemont, Basilikum-Foccacia aus Ligurien, Gnocchi aus dem Aoste-Tal, Auberginentorte aus Apulien, Artischocken-Reis aus Sizilien, Anis-Waffeln von den Abruzzen, Spinat-Gnocchetti aus der Toskana, Rotkohlsalat aus dem Trentino, deftige Gemüsesuppe aus Venezien oder gebackene Auberginen aus Kalabrien. „Buon appetito!“

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 24.09.2024, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

224-30113 **Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit**

Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen und auch privaten Alltag. Das beeinträchtigt jedoch oftmals die Gesundheit. Qigong als ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Kurs erleben Sie, wie Qigong-Übungen unsere Gelassenheit und Gesundheit stärken können. Sie lernen verschiedene Formen des Qigong kennen, wie Achtsamkeits- und Harmonieübungen und besonders die Übungen des „Fünf Elemente Qigong.“ Diese Übungen verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit, Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert.

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 25.09.2024, 18.00–19.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit.



224-30114 **Qigong nach den fünf Elementen – Gelassenheit und Gesundheit**

Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen und auch privaten Alltag. Das beeinträchtigt jedoch oftmals die Gesundheit. Qigong als ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Kurs erleben Sie, wie Qigong-Übungen unsere Gelassenheit und Gesundheit stärken können. Sie lernen verschiedene Formen des Qigong kennen, wie Achtsamkeits- und Harmonieübungen und besonders die Übungen des „Fünf Elemente Qigong.“ Diese Übungen verbinden Körperbewegungen, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit, Blockaden werden gelöst und Spannungen abgebaut. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden gesteigert.

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Mi. 25.09.2024, 19.00–20.00 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 40 Euro

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs an. Wir empfehlen das Tragen von bequemer Kleidung. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschlappchen und ein Getränk mit.

224-30203 **Ganzkörpertraining**

Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Bei ruhiger Musik erwartet Sie 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.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 26.09.2024, 9.00–10.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am 28.11.2024, 12.12.2024, 19.12.2024. Der Kurs endet am 23.01.2025.

224-30204 **Gymnastik für den Rücken, Beckenboden und Bauch**

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.

Leitung: Heike Freund, Fitnesstrainerin

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Do. 26.09.2024, 10.00–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 48 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an. Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt. Kurspausen am 28.11.2024, 12.12.2024, 19.12.2024. Der Kurs endet am 23.01.2025.



224-30504 **Kochkurs: Rund um den Handkäs**

Der Handkäs, ein Sauermilchkäse, erfunden 1813 in Groß-Gerau, wurde schnell zur beliebten Speise der „kleinen Leute“. Traditionell wird der reife Käse für einige Zeit in eine Marinade aus Essig, Öl, Kümmel, Salz und Pfeffer eingelegt und als „Handkäs mit Musik“ zu Apfelwein und Brot serviert. Wie man das hessische Traditionsgericht in kreativen Varianten zubereitet, erfahren Sie im Kochkurs:

Gruß aus der Küche, schnelle Handkäs-Walnuss-Brötchen, Handkäs-Chips.

Vorspeisen: Tomaten-Handkäs-Turm mit „Musik aus der Flasch“, Handkäs-Torte, Handkäs Obatzder, Handkäs-Salat mit roten Zwiebeln.

Suppen: Hessisches Gurkensüppchen mit Handkäs-Tartar, Thai-Kartoffel-Suppe.

Hauptgerichte: Handkäs-Ravioli auf Walnuss-Speck-Butter, Handkäs-Hähnchen-Involtini aus dem Backofen.

Nachtisch: Handkäs-Crème brûlée, Handkäs mit grünem Pfeffer in Sahnecognac-Creme.

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 01.10.2024, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

224-30502 **Kochkurs: Die tolle Knolle – Kartoffeln in der traditionellen Küche**

Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig verarbeiten – ob frisch gekocht als indische Süßkartoffel-Suppe, wie Omas „Himmel & Erde“ oder als saures Kartoffelgemüse. Gnocchi, Schweizer Rösti, Schupfnudeln und Klöße eignen sich auch zur Resteverwertung. Kartoffel-Bananen-Kuchen, ein heißer Topinambur-Smoothie, Knabbergebäck, gefüllte Ofenkartoffeln und leckere Gemüsebeilagen bieten Abwechslung im Speiseplan. Entdecken Sie traditionelle Zubereitungen und lassen Sie sich von innovativen Rezepten inspirieren!

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 12.11.2024, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

224-30122 **Prānāyāma – Einführung in die Welt des Atems**

Lassen Sie sich einführen in die Welt des Atems, des schlichtesten und persönlichsten Heilmittels, so wie es in den Traditionen des Yoga über mehrere Jahrtausende verstanden und verfeinert wurde.

Leitung: Leitung: Peter Appel, Yogalehrer

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal

Beginn: Sa. 16.11.2024, 15.00–17.00 Uhr

Gebühr: 10 Euro



224-30503 **Kochkurs: Silvester-Party-Snacks**

Zwiebelschnecken oder Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eignen sich hervorragend für ein kaltes und warmes Partybüffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker! Spritzige, farbenfrohe Cocktails der alkoholfreien Art runden den Abend ab - ein kulinarischer Jahreswechsel.

Leitung: Gabriele Andresen

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Di. 10.12.2024, 18.00–21.30 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Kochkurs an.

NEU 224-30505 **Kochkurs: Mehr als Kraut und Rüben: regionale Ernährung im Winter**

Winter-Brot, Grünkohl-Pesto mit Paranüssen, cremige Rosenkohlsuppe, Chiorée-Orangen-Salat mit Walnüssen, überbackener Rotkohl auf Zitronen-Sellerie-Creme, Kürbis-Wirsing-Curry mit knusprigen Reisbällchen, Birnen-Crumble, Apfelrosen - Lernen Sie die Vielfalt der regionalen Winterküche kennen!

Leitung: Susanne Auweiler

Ort: Kreuzburgschule, Küche

Beginn: Mi. 29.01.2025, 18.00–22.00 Uhr

Gebühr: 35 Euro, inklusive Nahrungsmittel

Bitte melden Sie sich zum Workshop an.



224-40613 Sprachkurs: Englisch-Konversation

Dieser Kurs richtet sich an alle, die früher Englisch gelernt haben und nun ihren Wortschatz um aktuelle Redewendungen vergrößern möchten. Mit ausreichend Zeit zum Wiederholen erweitern Sie Vokabular und Grammatik. Ziel ist das freie Sprechen über für Sie relevante Themen.

Leitung: Charlotte Lindenberg

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Mo. 02.09.2024, 19.15–20.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

NEU 224-40612 Sprachkurs: Englisch für Vergessliche

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch gelernt hatten und nun ihren Wortschatz um aktuelle Redewendungen vergrößern und auffrischen möchten. Mit ausreichend Zeit zum Wiederholen erweitern Sie Vokabular und Grammatik. Ziel ist das freie Sprechen über für Sie relevante Themen.

Bereits vorhandene Kenntnisse, die vergessen wurden, werden in Erinnerung gerufen.

Leitung: Charlotte Lindenberg

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Mo. 02.09.2024, 17.30–19.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

224-40603 Sprachkurs: Englisch A2.2

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig. Ideal auch für Einsteigerinnen und Einsteiger!

Leitung: H. Bergmann, Englischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-02

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.30–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

224-40801 Sprachkurs: Französisch B1

Les bases du français sont connues et vous voulez communiquer sur des thèmes authentiques, partager vos expériences. Vous voulez faire face aux situations de de la vie quotidienne. Tout simplement parler en français ! Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent perfectionner leurs connaissances et leur vocabulaire au travers de textes faciles sans oublier bien sûr quelques révisions de grammaire.

Leitung: Geraldine Herold, Französischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-EG-01

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.00–19.30 Uhr, 10 Kurseinheiten

Gebühr: 60 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.



Gemütlicher Gruselnachmittag mit Rufus und Robert

Der **Autor, Illustrator und Stop-Motion-Künstler Robert Scheffner** lädt zum gemütlichen Grusel- und Lesenachmittag in die Bücherstube ein:

Robert liest "Rufus ist sauer".

Etwas ganz Besonderes gibt es für euch noch dazu: Ihr könnt euren eigenen Rufus basteln und damit euer Zuhause perfekt für die herbstliche Jahreszeit mit saurem Kürbis dekorieren.

Wann: Mittwoch, 9. Oktober 2024

15:00-ca. 16:30 Uhr

Für wen: Kinder ab 4 Jahren und Rufus-Fans jeden Alters

Wo: Buchhandlung Die Bücherstube, Hainburg

Eintritt: 10,00 €

Für Bastelmaterial ist gesorgt.

Anmeldung bei der VHS Hainburg.



224-40901 Sprachkurs: Italienisch A1 für Einsteiger*innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Dozentin, die bereits seit vielen Jahren an anderen Volkshochschulen unterrichtet. Im Moment befinden sich die Teilnehmenden bei Lektion 8 des Nuovo Espresso A 1 des Hueber Verlages.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-0G.02

Beginn: Di. 03.09.2024, 17.00–18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

224-40902 Sprachkurs: Italienisch A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits eine Grundlage besitzen und ihre Italienischkenntnisse vertiefen möchten. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Dozentin, die bereits seit vielen Jahren an anderen Volkshochschulen unterrichtet. Im Moment befinden sich die Teilnehmenden bei Lektion 6 des Nuovo Espresso A 2 des Hueber Verlages.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-0G.02

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.30–20.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

NEU 224-42203 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1.2

Spanischkurs für Anfängerinnen und Anfänger. Teilnehmende mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Der Kurs hat bis Kapitel 6 der Buchausgabe Con Gusto A1 erarbeitet, das Lehrbuch erscheint beim Klett Verlag.

Leitung: Marlene Fuentes, Spanischlehrerin

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03-0G-04

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.15–19.45 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

224-40607 Sprachkurs: Englisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Alltagssituationen werden in entspannter Atmosphäre eingeübt und Strukturen gefestigt. Kommunikative Fertigkeiten werden in Partnerarbeit erweitert. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf. Buch: face2face elementary student's book + elementary workbook with key / Lektion: 9

Leitung: Jürgen Gerlach, Englischlehrer

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Do. 05.09.2024, 9.30–11.00 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an.



NEU 224-40401 **Deutschkurs: Deutsch im Alltag**

Ganz gleich, woher Sie kommen, aus welchen Gründen und mit welchem Ziel Sie Deutsch lernen möchten: In diesem Kurs üben wir gemeinsam einen Basiswortschatz. Wie stelle ich mich vor und lerne Menschen kennen? Wie kann ich meine Familie auf Deutsch vorstellen? Und wie heißen die Dinge, die ich einkaufen will? Wie finde ich mich in Unterkünften, beim Arzt oder auf einem Amt zurecht?

Voraussetzung: die lateinische Schrift, Alphabet kann gelesen werden.

No matter where you come from, for what reason and with what goal you want to learn German: in this course we practise basic vocabulary together. How do I introduce myself and get to know people? How can I introduce my family in German? And what are the names of the things I want to buy? How do I find my way around accommodation, the doctor or an office? Prerequisite: You must be able to read the Latin alphabet.

Leitung: Lisa Eyrich

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Do. 05.09.2024, 17.00 – 18.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an. Weitere Informationen erhalten Sie per E-Mail vor dem Kursbeginn.

Please register for the language course. You will receive further information by e-mail before the course starts.

NEU 224-40608 **Sprachkurs: Englisch A1 – easy conversation**

Englisch bestimmt unseren Alltag und ist überall zu hören – im Radio, im Fernsehen, in der Werbung. Dabei ist es gar nicht selbstverständlich, dass jeder es versteht. Wir klären Fragen, hören hin und überwinden schließlich die Scheu, selbst zu sprechen. Mit Freude wird gemeinsam Englisch gelernt, sei es für die Reise oder den Hausgebrauch. Dieser Kurs baut auf Kurseinheiten aus dem vorherigen Semester auf. Buch: face2face elementary student's book + elementary workbook with key / Lektion: 2

Leitung: Lisa Eyrich

Ort: Räume der Musikgesellschaft Eintracht, Kanalstr. 54

Beginn: Do. 05.09.2024, 11.00 – 12.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Sprachkurs an.



Manga-Workshop und -Lesung mit Autor Aljoscha Jelinek

Der Roman- und Manga-Autor **Aljoscha Jelinek** lädt in die Bücherstube Hainburg ein und wir blicken hinter die Kulissen der nicht nur **japanischen Comic-Kunst**:

Zwei randvoll gepackte Stunden, in denen Aljoscha die große Frage klärt: Wie wird man eigentlich ein Manga-Autor?

Von Characterdesign über Skript und Story finden wir heraus, wie die Zusammenarbeit mit Zeichner:innen abläuft und welche Wege offenstehen, um in Deutschland einen Manga zu veröffentlichen.

Anschließend: Lesung und Signierstunde.

Wann: Samstag, 9. November 2024, 15:00 Uhr

Für wen: Manga-Fans und -Interessierte jeden Alters

Wo: Buchhandlung Die Bücherstube, Hainburg

Eintritt: 20,00 €

Anmeldung bei der VHS Hainburg.



224-50104 **Smartphone, Tablet, Notebook – für Seniorinnen und Senioren, Teil 1**

Die Digitalisierung ist besonders für Seniorinnen und Senioren eine Herausforderung. Hier werden Sie beraten. Kursinhalt: Smartphone (Handy), Tablet und Notebook – was ist für mich das richtige Medium? Betriebssystem – Android – auch ChromeOS – Sicherheit – Netzwerk – Updates – Sichern und Wiederherstellen.

Sinnvolle Apps für Senioren. Soziale Medien – WhatsApp, Facebook, Messenger, Skype. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Der Kursleiter berät jeden einzelnen Teilnehmer. Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

Leitung: Dietmar Ehwein, Diplom-Betriebswirt und IT-Spezialist

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum

Beginn: Di. 29.10.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an. Teil 2 des Kurses findet am 12.11.2024 statt.

224-50105 **Smartphone, Tablet, Notebook – für Seniorinnen und Senioren, Teil 2**

Siehe 224-50104

Dieser Kurs baut auf Teil 1 auf und kann nicht einzeln gebucht werden.

Leitung: Dietmar Ehwein, Diplom-Betriebswirt und IT-Spezialist

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum

Beginn: Di. 12.11.2024, 10.00–12.00 Uhr

Gebühr: 15 Euro

Bitte melden Sie sich zur Veranstaltung an.

NEU 224-50106 **Microsoft PowerPoint**

Sie möchten sich schnell und effektiv Grundkenntnisse des Präsentationsprogramms von Microsoft PowerPoint aneignen oder Ihre bereits erworbenen Kenntnisse auffrischen? Im Kurs lernen Sie, Vorlagen und Designs zu nutzen, einfache Folien mit Texten, Formen, Bildern und Diagrammen zu gestalten, Layouts anzupassen und Präsentationen zu erstellen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit einem PC sowie grundlegende Kenntnisse und gültige Office Lizenz.

Leitung: Luan Taranto

Ort: Kreuzburgschule

Beginn: Di. 03.09.2024, 18.00–19.30 Uhr, 12 Kurseinheiten

Gebühr: 65 Euro

Bitte melden Sie sich zum Kurs an.



Schreibwerkstatt: Wir collagieren!

Die **Lyrik-Bestsellerautorin Safiye Can** lädt zur Schreibwerkstatt in die Bücherstube:

In einem dreistündigen Workshop entstehen Gedicht-Collagen.

Vorwissen ist nicht erforderlich.

Alle sind willkommen!

Das Material wird gestellt. Gerne können eigene Materialien (Schere, Papier, Stifte, Zeitschriften) mitgebracht werden.

Im Anschluss öffnen wir die Werkstatt für alle Interessierten zum Gespräch.

Es werden Gedichte vorgestellt und Safiye Can liest und signiert.

Wann: Samstag, 25. Januar 2025

14:00-17:30 Uhr Workshop „Dichterclub“ (35,00 €)

18:00 Uhr Werkstattlesung und Signierstunde 10,00 € (für Teilnehmende am Dichterclub kostenlos)

Wo: Buchhandlung Die Bücherstube, Hainburg

Anmeldung bei der VHS Hainburg

Informationen und Kontakt

Wie melde ich mich an?

Anmeldeformulare sind über die Webseite der Gemeinde Hainburg als Download verfügbar und im Rathaus erhältlich. Eine Anmeldung kann auch per E-Mail an vhs@hainburg.de erfolgen.

Sie können Ihre Kurse auch online buchen:
www.volkshochschule-hainburg.de

Gerne sind wir auch telefonisch für Ihre Anfragen oder Anmeldungen erreichbar: **06182 7809 5111**

Bitte beachten Sie die Hinweise zu den Teilnahmebedingungen, den Gebühren, Rückerstattungen und den Datenschutzbestimmungen auf www.vhs-hainburg.de



Semesterlaufzeit:

1. September 2024 bis 31. Januar 2025

Dieses Programm wurde
veröffentlicht von:

Volkshochschule Hainburg
Retzer Straße 1
63512 Hainburg
vhs@hainburg.de

