



Volkshochschule Langen
Programm 2024 • 1. Halbjahr



Jobs mit Perspektive?



Gibt's bei uns!



Werde Teil unseres Teams!

Als verlässlicher Versorger setzen wir uns nicht nur mit viel Energie für die Region ein. Auch unsere Mitarbeitenden profitieren von starken Leistungen und vielen Vorteilen. Welche Stellen wir bieten und wie Deine Karriere bei uns aussehen kann, erfährst Du unter stadtwerke-langen.de/karriere



Vorwort



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

manch einer erinnert sich vielleicht noch an den Spruch, den Eltern und Lehrer früher gerne gesagt haben: „Du lernst nicht für die Schule, sondern für dein Leben.“ Und sobald der Schulabschluss in der Tasche war, dachten viele Schüler, dass das Pauken jetzt endlich ein Ende hätte. Aber es kam oft anders, denn Neues zu lernen, war und ist auch weiterhin wichtig. Nicht nur im Beruf, sondern auch für die persönliche Entwicklung ist es Gold wert, denn so kann man den neuen Herausforderungen in seinem Leben ganz entspannt begegnen.

Lebenslanges Lernen lohnt sich auch, damit man nicht den Anschluss verliert, es hält den Kopf fit und macht vielleicht sogar auch glücklich. Und, wer interessante Dinge weiß, hat stets etwas in Gesprächen beizusteuern. Neue Kenntnisse zu haben, entwickelt die eigene Persönlichkeit weiter und ist auch eine gute Vorsorge für das Alter, da das Gehirn trainiert wird.

Die Volkshochschule Langen bietet deshalb allerlei an: Kurse für verschiedene Sprachen, Gesundheits- und Bewegungsangebote unterschiedlichster Art, Vorträge, Workshops im kreativen Bereich und für die persönliche Entwicklung sowie Excel-Schulungen.

In den der Öffentlichkeit zugängigen Fluren des Kulturhauses Altes Amtsgericht an der Darmstädter Straße finden Kunstfreunde auch immer wieder wechselnde Ausstellungen von Künstlern der Stadt und der Region. Beispielsweise ist dort noch bis Ende Februar eine Präsentation der ereignisreichen 75-jährigen Geschichte der 1. Langener Karneval Gesellschaft 1948 zu sehen.

Angenehm belebt wird das Kulturhaus auch durch die vielen Musikschüler im täglichen Unterricht sowie durch deren musikalische Auftritte vor Ort. Die zahlreichen Konzerttermine sind hier im Programmheft aufgelistet. Damit verbunden geht die herzliche Einladung an Sie, zu kommen, zu hören und zu staunen, was auch in der Welt der Musik in Langen alles geboten wird. Ich danke allen Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern und Lehrkräften der Langener VHS für ihr großes Engagement und wünsche den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern viel Freude und Erfolg mit unserem neuen Programm.

Prof. Dr. Jan Werner
Bürgermeister der Stadt Langen

Liebe Interessierte der vhs Langen,

„Carpe diem!“ Die berühmte Schlusszeile eines Gedichts von Horaz aus dem Jahre 23 vor Christi – auf Deutsch „Nutze den Tag!“ – fordert dazu auf, die knappe Lebenszeit im Heute zu genießen. Ein schöner Aufruf aus der Vergangenheit in die Zukunft!

Bereichern Sie Ihr Leben selbstbestimmt mit neuen Kenntnissen und Fähigkeiten und treffen Sie dabei ganz nebenbei Gleichgesinnte. Das ist möglich in den unterschiedlichen Kursen der vhs Langen. Viel Spaß beim Stöbern im vorliegenden Programmheft für das erste Semester 2024. Nehmen Sie es am besten mehrfach in die Hand, denn die Angebote sind vielfältig ... und melden Sie sich einfach an.

Wir freuen uns auf Sie.

Birgitt Schaaf, Dagmar Seidel und Uwe Sandvoß





HINWEIS

Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Den jeweils aktuellen Stand können Sie auf der Internetseite der Volkshochschule nachlesen.

Kursprogramm online:

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen so zu unserem Online-Kursprogramm



Kontakt und Impressum

Kontakt:

Geschäftsstelle der vhs Langen
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen (Hessen)

Postadresse
Magistrat der Stadt Langen
Postfach 1640
63206 Langen (Hessen)

Telefon 06103 9104-60
Fax 06103 9104-66
E-Mail vhs@langen.de
Internet www.vhs-langen.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag: 8 – 12 Uhr
Montag bis Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr

Melden Sie sich für unseren Newsletter an:
im Internet unter www.vhs-langen.de

Impressum:

Der Magistrat der Stadt Langen
Fachdienst Kulturelle Bildung
Volkshochschule

Gestaltung und Anzeigen
SIEGEL BUCK JANIK Werbeagentur GmbH
Bahnstraße 15
63225 Langen
E-Mail: info@siegel-buck.de

Stand: Januar 2024

Das vhs-Programm für
das 2. Halbjahr 2024
erscheint am Freitag,
5. Juli 2024.

Bilder:

Archiv, FreeImages, Freepik, Olaf Hermann, Volkshochschule Langen,
Stadt Langen, Patrick Liste, picjumbo, pixabay, unsplash, Wikipedia,
www.wiki-langen.de

Inhalt

vhs-Semester 2024 · 1. Halbjahr · 12. Februar 2024 bis 14. Juli 2024

Vorwort	3
Impressum	4

Veranstaltungskalender 6

Musikschule 7

Jazz-Initiative	8
Kunst- und Kulturgemeinde	9
Mandolinenorchester	9
Harmonikaspielring	9



Kultur

Kunst und Gestaltung	10
Historische Druckwerkstatt	12
Werkhof im Torbogen	12
Glasgestaltung	12
Literatur	13
Kreative Schreibwerkstatt und Literaturtreff	13
Stadtbücherei	14
Fotografie	14
Stricken	16



Gesellschaft

Recht- und Finanzen	16
Bildung für nachhaltige Entwicklung	17
Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation	17
Philosophie	18
Länder- und Heimatkunde	18
Vorträge, Museums-, Stadtführungen, Fahrradtour	18
Stadtarchiv	21
Europa-Union	21
Veranstaltungen des Umweltreferates	21



Gesundheit

Essen und Trinken	23
Yoga und Entspannung	23
Fitness und Gymnastik	29



Schwimmschule

Schwimmkurse für Kinder	32
Schwimmen für Schülerinnen und Schüler	33
Aqua-Fitness	33
Aqua-Jogging, Kraulkurse	34



Sprachen

Deutsch	36
Englisch	37
Französisch	38
Italienisch	39
Spanisch	40



Arbeit und Beruf

EDV	42
Stenografenverein	43
Computerkurse der Haltestelle	46

Sonstiges

Veranstaltungen des Frauenbüros	46
Familienzentrum	47
Hinweise zur Volkshochschule Egelsbach	47
Hinweise zur Volkshochschule Kreis Offenbach	47
Allgemeine Geschäftsbedingungen	48

Veranstaltungskalender

Vorträge, Konzerte und Lesungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal)

Januar bis Juli

Donnerstag,	25. Januar 2024,	19 Uhr	Langen im 19. Jahrhundert. Buchvorstellung „Langener Familien im 19. Jahrhundert“ mit Dr. Manfred Neusel.
Freitag,	1. März 2024,	19 Uhr	Wie war das eigentlich damals? – „Spielen - Lernen - Leben um 1900“ Vortrag mit Romana Franz. Nähere Informationen finden Sie unter „Länder- und Heimatkunde“, Seite 18.
Samstag,	2. März 2024,	16 Uhr	Bühne frei. Schülerinnen und Schüler der Musikschule musizieren einzeln und gemeinsam.
Sonntag,	3. März 2024,	17 Uhr	Zwei Paddys zum St. Patrick's Day. Gitarrist Patrick Steinbach und Paddy Schmidt, Frontmann von „Paddy Goes to Holyhead“, spielen zu Ehren von St. Patrick im Kulturhaus. Begleitet werden sie von Günter Bozem auf der Rahmentrommel.
Freitag,	15. März 2024,	19:30 Uhr	„Ein Münchner im Himmel“ Lesung mit Karl Hofmann, mit musikalischer Begleitung durch Helmut Köstner am Akkordeon. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“, Seite 13.
Montag bis Freitag,	8. April 2024 bis 12. April 2024	10 bis 16 Uhr	TUT-KLONG-LA. Bereits zum 15. Mal findet das beliebte Ferien-Musik-Camp der Musikschule statt.
Freitag,	19. April 2024	19:30 Uhr	„Für Eile fehlt mir die Zeit“. Lesung. Auszüge aus dem Buch: „Für Eile fehlt mir die Zeit“ von Horst Evers, spitzfindig vorgetragen von Karl Hofmann. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“, Seite 13.
Freitag,	3. Mai 2024	19 Uhr	Wie war das eigentlich damals? – 1300 Jahre Reichenau. Vortrag mit Romana Franz. Nähere Informationen finden Sie unter „Länder- und Heimatkunde“, Seite 18.
Sonntag,	5. Mai 2024	ganztägig	Lions Junior Contest. Der 26. Musikwettbewerb von Lions Club und Musikschule.
Samstag,	25. Mai 2024	16 Uhr	Tastenspiele. Schülerinnen und Schüler des Fachs Tasteninstrumente zeigen ihr Können.
Samstag,	8. Juni 2024	16 Uhr	On Stage. Schülerinnen und Schüler der Rock/Pop/Academy erobern die Kulturhaus-Bühne.
Montag bis Samstag,	1. Juli 2024 bis 6. Juli 2024	ganztägig	Schnupperwoche „KonTakt“. Eine Woche lang können Interessierte nach vorheriger Anmeldung den Unterricht und die Ensemble-Proben besuchen.
Samstag,	6. Juli 2024	16 Uhr	Bühne frei. Schülerinnen und Schüler der Musikschule musizieren zum Abschluss der Schnupperwoche.

Ausstellungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht



November 2023
bis Februar 2024

75 Jahre 1. Langener Karneval Gesellschaft 1948 e. V.
Ausstellung zum Vereinsjubiläum

Finissage: Dienstag, 13. Februar 2024, 18:31 – 20:11 Uhr
mit anschließender Fastnachtsbeerdigung im Hof vom Kulturhaus Altes Amtsgericht
und danach Ausklang im „Gasthaus zum Treppchen“



März bis April

Impressionen

Freude an der Kunst und die Freude darauf, wie das Gemälde durch unsere Inspiration entsteht. Bilder von Marlene Glienke und Waltraud Henderkes-Griesfeller.

Ausstellungseröffnung: Samstag, 2. März 2024, 19:30 Uhr



Mai bis Juli

Farben der Natur: Tiere und Strände im Rampenlicht

Bilder von Gregor Jarschel.



Tipp

Weitere Konzerte der Musikschule Langen

Samstag,	4. Mai 2024	17 Uhr	Nanga Parbat. Das Jahreskonzert der sinfonischen Blasorchester der Musikschule unter der Leitung von Bernd Sallwey. Veranstaltungsort: Evangelische Martin-Luther-Kirche
Sonntag,	9. Juni 2024,	18 Uhr	Rosen. Im Konzert des vocalensembles langens erklingt Musik rund um die Rose, mal ist sie wunderschön, mal dornenreich, mal am Morgen blühend, mal bereits ihrer Schönheit beraubt. Leitung am Klavier: Andreas Winckler Veranstaltungsort: Evangelisches Petrusgemeindehaus
Freitag,	28. Juni 2024,	19 Uhr	Sommerkonzert der Streichorchester. Dirigent Johannes Harbich stimmt mit seinen beiden Streichorchestern musikalisch auf den Sommer ein. Veranstaltungsort: Evangelische Martin-Luther-Kirche

Musikschule Langen

Tipp

Musizieren macht Spaß!

Musik hat uns Menschen seit jeher begleitet, und das tut sie auch heute noch Tag für Tag: beim Autofahren, Einkaufen, Essen, Feiern, Entspannen ...

Oft lassen wir uns nur berieseln. Um aber die volle Wirkung von Musik erleben zu können, lautet die Devise: Selbermachen!

Wir wissen: „**Unmusikalisch**“ ist nur, wer nichts erforschen will

Musizieren macht einfach Spaß, weil

- Musik wie eine eigene Sprache ist, mit der man sich ausdrücken kann,
- man mit anderen gemeinsam eine Aufgabe bewältigen kann,
- man dabei Kontakte zu anderen Menschen knüpfen kann,
- man anderen damit eine Freude machen kann.

Wir bieten ein Programm für jedes Alter und alle Stilrichtungen

Unsere rund 2.200 Schülerinnen und Schüler erhalten wöchentlich 30 oder 45 Minuten qualifizierten Einzel-, Zweier- und Gruppenunterricht. Viele musizieren dazu in den unterschiedlichen Ensembles, Bands, Orchestern und Chören der Musikschule.

In der Elementaren Musikpädagogik mit den Fächern Musik für Mäuse, MiniMusik, Musikalische Früherziehung sowie dem Instrumenten-Karussell bieten wir ein- bis achtjährigen Kindern Kurse zum spielerischen Erlernen von Rhythmus und Musik mit vielen Liedern und kleinen, leicht spielbaren Instrumenten an. Den altersgerechten Unterricht halten qualifizierte Musikpädagoginnen.

Die Musikschule arbeitet eng mit den Langener KiTas, Schulen und vielen anderen Institutionen zusammen.

Unterrichtsräume der Musikschule befinden sich im Kulturhaus Altes Amtsgericht und in den Schulen. Die Angebote für Kinder bis sechs Jahren gibt es vor- und nachmittags überwiegend in den Kindergärten.

Wir bieten ein großes Angebot an Konzerten, Workshops, Projekten, Wettbewerben sowie in den Osterferien unser Musikcamp „Tut-Klong-La“.

Informationen und Beratung erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle im Kulturhaus Altes Amtsgericht bei Julia Rusche, Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall, Dagmar Seidel und Bernd Sallwey. Auch Uwe Sandvoß, Leiter der Musikschule, unsere Fachleiterinnen und Fachleiter sowie alle Lehrkräfte stehen für eine Beratung gern zur Verfügung.

Kontakt:

Geschäftsstelle der Musikschule Langen

Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27
63225 Langen

Telefon 06103 9104-70
musikschule@langen.de
www.musikschule-langen.de



Tut-Klong-La

Montag, 8. April 2024, bis Freitag, 12. April 2024

(3. Woche der Osterferien)

15. Musik-Camp von Musikschule Langen und Koordinationsstelle Jugendarbeit Langen

- Workshopwoche für Kinder und Jugendliche von 8 bis 18 Jahren
- Workshops für Rock- und Pop-Bands, Bläser, Chor und Folkensemble

Das Musik-Camp „Tut-Klong-La“ wird jedes Jahr in den Osterferien veranstaltet.



Kontakt:

Musikschule Langen
Darmstädter Straße 27
Uwe Sandvoß, Telefon 06103 9104-71
musikschule@langen.de
www.musikschule-langen.de

**Koordinationsstelle Jugendarbeit/
Jugendzentrum Langen**
Nördliche Ringstraße 96-98
Melika Benner, 06103 203-671
ferien@langen.de
www.juz-langen.de



Weitere Hinweise zur Musik

Tip

Jazz-Initiative Langen e. V.

Veranstaltungsort: „Alte Ölmühle“, Fahrgasse 5, 63225 Langen (wenn nicht anders angegeben)
Weitere Informationen: Carolina Richter, Telefon 06103 303891, E-Mail info@jazz-langen.de, www.jazz-langen.de

Samstag, 20. Januar 2024, 20:30 Uhr **Albie Donnelly's The Big Thing**

Samstag, 24. Februar 2024, 20:30 Uhr **Nicky Marquez & Band**

Samstag, 23. März 2024, 20:30 Uhr **Fola Dada, Joo Kraus & Martin Meixner**

Samstag, 20. April 2024, 20:30 Uhr **Chris Zimmer Four**

Samstag, 25. Mai 2024, 20:30 Uhr **M.M. Häder & The Frankfurt Blues Players feat. Tommie Harris**

Samstag, 15. Juni 2024, 20:30 Uhr **Jörg Hegemann Trio**

Kunst- und Kulturgemeinde Langen e. V.

Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen

Information und Kartenvorbestellung: E-Mail info@kuk-langen.de, Internet www.kuk-langen.de

Sonntag, 18. Februar 2024, 19 Uhr **Violinkonzert.** Philharmonisches Kammerorchester Wernigerode.
Leitung: Christian Fitzner. Solistin: Jeanne Christée (Violine)

Sonntag, 10. März 2024, 19 Uhr **Klavierkonzert.** Bayerisches Kammerorchester Bad Brückenau. Leitung: Sebastian Tewinkel.
Solistin: Claire Huangci (Klavier)

Mittwoch, 17. April 2024 19 Uhr **Saisonabschluss und Mitgliederversammlung.**
Rahmenprogramm: Sound of Spirit Frankfurt



1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V.

Mitglied im Bund Deutscher Zupfmusiker (BDZ) Landesverband Hessen e. V.

Der Verein zählt derzeit 22 aktive Zupferinnen und Zupfer, davon neun Jugendliche, (Mandoline, Mandola, Gitarre, Kontrabass) sowie 15 Fördermitglieder. Zu den Aufgaben des Mandolinenvereins zählen Förderung, Pflege und Erhalt der Zupfmusik im Mandolinenspiel und artverwandter Zupfinstrumente. Das musikalische Spektrum umfasst sowohl klassische als auch zeitgenössische Kompositionen.

Orchesterprobe: mittwochs, 19:45 – 21:45 Uhr, im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27

Mandolinenunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Zusammenarbeit mit der Musikschule Langen

Mandolinen-AG für die fünfte bis siebte Klasse in der Albert-Einstein-Schule Langen und für die fünfte und sechste Klasse der Weibelfeldschule in Dreieich (Gefördert vom Kreis Offenbach und der Bürgerstiftung Langen)

Projekt: „Mandolinenspiel für alle“ – Die Aktion richtet sich an die Grundschüler der vierten Klassen der Ludwig-Erk-Schule. (In Zusammenarbeit mit der Musikschule Langen, gefördert vom Kreis Offenbach und der Bürgerstiftung Langen)

Information und Kontakt:

1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V., Herbert Sauerborn, 1. Vorsitzender,
Telefon 06103 570153, E-Mail mo-langen@gmx.de,
Internet www.mandolinenorchester-langen.de

Harmonika Spielring Langen 1937 e. V.

Akkordeon für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen, auch Wiedereinsteiger Melodica für Vorschulkinder und Schulanfänger, Mundharmonika Einzel- und Gruppenunterricht nach Vereinbarung. Probeunterricht jederzeit möglich.

Schauen auch Sie einmal bei uns vorbei – Sie sind herzlich willkommen!

Probentermine:

1. Orchester	freitags, 20 bis 22 Uhr,	in der Waldorfschule, An der Vogelhecke 1, Dietzenbach
Schülerorchester	montags, 18:15 bis 19:30 Uhr,	im Kulturhaus Altes Amtsgericht
Jugendensemble	Proben zur Zeit auf Anfrage	
Spielgruppe 50plus	mittwochs, 19:30 bis 21 Uhr,	im Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1

Information und Kontakt:

1. Vorsitzende Beate Rettig-Horch,
Telefon 06103 977968,
Internet www.hsl-langen.de,
E-Mail vorstand@hsl-langen.de



Kultur

Sie können
etwas, wofür wir
Sie brauchen?
Werden Sie
Kursleiter/in!

Kunst und Gestaltung

Brigitte Orth

dienstags, 19 – 22 Uhr (10 x 4 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024

Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse

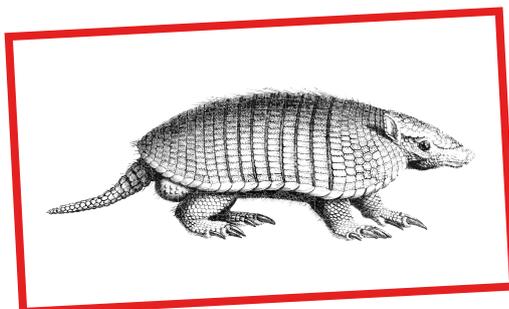
160 Euro / max. 8 Personen

1

Alles geritzt und gedruckt – Die Techniken der Radierung und des Holzschnitts

Die Radierung ist ein exquisites, wirklich besonderes Druckverfahren. Sie ermöglicht sowohl das experimentelle als auch das gegenständliche Arbeiten. Die verschiedenen Techniken lassen unterschiedliche Arten der Umsetzung zu. Wir arbeiten mit Zinkplatten, die entweder nur mit der Kaltnadel oder mit verschiedenen Ätztechniken als Aquatinta-Radierung bearbeitet werden. Lassen Sie sich verzaubern von dieser tollen Drucktechnik.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 22 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



Dieter Wystemp

Samstag, 16. März 2024, und
Sonntag, 17. März 2024,
jeweils 10 – 17 Uhr (2 x 9 UE)

Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz

72 Euro / max. 10 Personen

2

Hessen in Aquarell

Wir lernen unsere Heimat von der künstlerischen Seite kennen. Landschaften, Dorfansichten und ein Stillleben werden in diesem Kurs in lebendige Aquarellbilder verwandelt. Zeichnerische Grundkenntnisse sind Voraussetzung, der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene in der Maltechnik Aquarell geeignet.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) für Büttenpapier werden im Kurs abgerechnet.

Für weitere 20 Euro können auch Farben und Pinsel zur Verfügung gestellt werden.

Karin Zaiser

Samstag, 27. April 2024, und
Sonntag, 28. April 2024,
jeweils 10 – 17:45 Uhr (2 x 10 UE)

Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz

80 Euro / max. 10 Personen

3

Farbe, Strukturen und Oberflächen – Eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der abstrakten Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, spachteln, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

Zusätzliche Kosten für Strukturmaterialien (Marmormehl, Binder, etc., 25 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Anca Burlacu

Samstag, 20. April 2024, 10 – 13:30 Uhr

Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz

18,68 Euro / max. 8 Kinder

4

Glasmalerei – Der Baum des Lebens (8 bis 14 Jahre)

In diesem Kurs werden Kinder in die Geheimnisse der Glasmalerei eingeführt und lernen dort Grundelemente des Zeichnens, Farbübertragung auf Glas, Farbauftrag, Kompositionskonzepte, Paginierung, Licht und Schatten.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.





Anca Burlacu

5

Samstag, 25. Mai 2024, 10 – 13:30 Uhr

Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz

18,68 Euro / max. 8 Kinder

Malen auf Pappmaché – Die Katze meiner Seele (6 bis 10 Jahre)

Das Bemalen von Katzen aus Pappmaché in verschiedenen Größen ist zum freien Ausdruck von Emotionen und Gefühlen durch Farbe geeignet. Die Figuren werden mit Acrylfarben bemalt und mit Lack fixiert. Fröhliche Tiere werden so, unter dem von Kindern geduldig behandelten Pinsel, zum Leben erweckt und zum Stolz der kleinen Künstler.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



Anca Burlacu

6

Samstag, 15. Juni 2024, und

Samstag, 22. Juni 2024,
jeweils 10 – 13 Uhr

Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz

32 Euro / max. 8 Kinder

Reliefmalerei auf Leinwand (8 bis 14 Jahre)

Der Kurs regt die Fantasie der Kinder an, sich in Acrylfarben auszudrücken.

Wir bemalen eine Leinwand mit Acrylfarben und Reliefpaste/Texturpaste. Das Gemälde wird in der zweiten Arbeitssitzung mit Firnis, einem Schutzanstrich, fertiggestellt.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



Petra Panitz

7

Donnerstag, 21. März 2024, 15 – 16:30 Uhr,

Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse

15 Euro / max. 5 Kinder

Buchfaltkunst für Kinder (ab 6 Jahren) (Kleingruppe)

Aus alten Büchern falten wir Mäuse, Igel, eine Schnecke oder eine Vase. Diese können wir dann auch gleich mit selbstgebastelten Blumen füllen. Für diese Faltechnik werden keine Origamikenntnisse benötigt.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 4 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



Petra Panitz

8

Montag, 22. April 2024,

Montag, 29. April 2024, und

Montag, 6. Mai 2024,
jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE)

Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse

45 Euro / max. 5 Personen

Upcycling: Bücher und Schachteln aus Altkleider-Stoffen (Kleingruppe)

Stoffteile mit Löchern oder zu altmodisch zum Tragen finden hier eine neue Verwendung. Aus dem alten Geschirrhandtuch, das schon viele Jahre einen guten Dienst in der Küche verrichtet hat, binden wir ein Rezept-Sammelbuch oder eine Rezept-Kartenbox. Das alte Halstuch von Oma, das man selber nicht tragen möchte, aber eine schöne Erinnerung ist, wird zum Gartenkalender oder einer Blumensamen-Sammelbox. Wir verarbeiten diese Stoffe und geben ihnen einen neuen Sinn. Bücher und Schachteln, die mit Stoffen bezogen sind, nimmt man gerne in die Hand und wenn diese Stoffe auch noch eine Geschichte mitbringen, wird das daraus entstandene Objekt ein Lieblingsstück im Haus. Bausätze und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Gerne können eigene gesammelte Stoffstücke mitgebracht werden.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro - je nach gewähltem Projekt) werden im Kurs abgerechnet.



Petra Panitz

9

Donnerstag, 16. Mai 2024, 15 – 17:15 Uhr

Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse

22,50 Euro / max. 5 Kinder

Buchbinden und Schachtelbau für Kinder (ab 6 Jahren) (Kleingruppe)

Wir bauen eine kleine Schachtel selber und beziehen sie mit schönem Papier. Eine Perle als Griff verziert den Deckel und erleichtert das Öffnen. Hier finden kleine Schätze Platz. Anschließend binden wir ein kleines Buch mit vielen leeren Seiten und Platz für Buntstifte. Das kann zu einem Begleiter werden, in dem man immer malen und schreiben kann - zum Beispiel im Restaurant oder auf Familienfeiern.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Petra Panitz

Mittwoch, 26. Juni 2024,
Mittwoch, 3. Juli 2024, und
Mittwoch, 10. Juli 2024,
jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE)
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse
45 Euro / max. 5 Personen

10

Bücher und Schachteln bauen mit Siebdruck-Stoffen (Kleingruppe)

Wir werden Stoffe mit Siebdruck verzieren und diese dann zum Beziehen von Büchern oder Schachteln verwenden. Dazu können wir sowohl fertige Siebdruckschablonen verwenden, als auch eigene Schablonen herstellen. Die Stoffe können je nach ihrem späteren Verwendungszweck oder einfach nach persönlichem Geschmack gestaltet werden. Danach bauen wir ein Buch oder eine Schachtel und beziehen diese/s dann mit dem Stoff. Die Bausätze und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Auch ausreichend Stoff zum Bedrucken wird zur Verfügung stehen. Es können aber auch eigene Stoffstücke mitgebracht werden.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 20 Euro – je nach gewähltem Projekt) werden im Kurs abgerechnet.

Günter Bozem

Samstag, 4. Mai 2024, 10 – 14 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
21,32 Euro / max. 10 Personen

11

Upcycling-Workshop: Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu fertigen, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Workshop lernen Sie, aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren Körbe zu flechten, die Sie vielfältig einsetzen oder auch verschenken können.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 2,50 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Unsere Tipps aus dem Bereich Kunst und Gestaltung



Tipps

Historische Druckwerkstatt im Haus Keim – Historische Drucktechniken

In Kooperation mit der vhs Langen. Die Historische Druckwerkstatt besteht seit 2001 und versteht sich als ein lebendiges Museum. Schüler und interessierte Erwachsene können die alten Drucktechniken kennen lernen und ausprobieren.

Veranstaltungspakete für Erwachsene:

- Museumsführung mit Fachvortrag, Bleisatz und Buchdruck für alle Teilnehmer
- Kursangebote von der vhs oder unter www.peppa-lettern.de
- Individuelle Kurse können gebucht werden

Besondere Angebote für Kinder und Schülergruppen:

- Besuch der Werkstatt als Ausflugsziel
- Druckprojekte im Rahmen des Kunstunterrichts, von Arbeitsgruppen oder Projektwochen
- Kursangebote von der vhs oder unter www.peppa-lettern.de
- Kindergeburtstage

Anmeldung & Information:

Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse,
Ecke Wassergasse, 63225 Langen (Hessen)

Ansprechpartnerin:

Petra Panitz, Telefon 017 5 - 9901727,
E-Mail peppa-lettern@t-online.de



Werkhof im Torbogen

Veranstaltungen und Kurse in Zusammenarbeit mit der Langener vhs.

Wichtige Information: Die Veranstaltungen und Kurse des Werkhofes im Torbogen werden jeweils in der örtlichen Presse angekündigt und vorgestellt.

Anmeldung: Werkhof im Torbogen, Fahrgasse 3, 63225 Langen, Telefon 06103 28253, E-Mail werkhof-langen@gmx.de

Glasgestaltung (Glasperlen, Fusing, Mosaik, Tiffany-Glaskunst u. a.)

Anmeldung und Information: Audrey Otterbein, Voltastraße 2, 63225 Langen, Telefon 06103 79993,
E-Mail info@otterbein-glas.de, Internet www.otterbein-glas.de

Kunstwerkstatt am Wald

Anmeldung und Information: Brigitta Gerke-Jork, Wilhelmstraße 34, 63225 Langen, Telefon 06103 3720607, 0174 7662720,
E-Mail info@kunstwerkstatt-am-wald.de, Internet www.kunstwerkstatt-am-wald.de



Freitag, 15. März 2024, 19:30 Uhr **„Ein Münchner im Himmel“**

Lesung. Karl Hofmann präsentiert ein „Best of“ des deutschen Schriftstellers Ludwig Thoma. Wer kennt sie nicht: „Die Lausbubengeschichten“ oder den „Münchner im Himmel“? Thoma hat im Laufe seines Lebens aber nicht nur Lustiges geschrieben, auch Satire und Schärfe lagen in seinen Geschichten und Gedichten. Karl Hofmann liest einige dieser Posen und wird dabei musikalisch unterstützt von Helmut Köstner am Akkordeon.

Karl Hofmann und Helmut Köstner, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten.

Freitag, 19. April 2024, 19:30 Uhr **„Für Eile fehlt mir die Zeit“**

Lesung. Auszüge aus dem Buch: „Für Eile fehlt mir die Zeit“, spitzfindig vorgetragen von Karl Hofmann. Andere nennen es Alltag, Horst Evers nennt es Schikane. Begegnungen und Erlebnisse der anderen Art. Hier sind die ultimativen Tipps, wie sie die Welt verbessern und damit garantiert scheitern: Wie werde ich an einem Tag über 20 Kilo los? Wieso scheitern Beziehungen wegen Kleinigkeiten? Warum sehe ich wie ein Promi aus, und wie komme ich damit zurecht? Und überhaupt, wie kommt Kultur nach Bielefeld??? Horst Evers schreibt ausgesprochen komische Geschichten aus dem Hier und Jetzt. Er erteilt keinen Ratschlag aber hilft trotzdem.

Karl Hofmann, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten.

Unsere Tipps aus dem Bereich Literatur

Kreative Schreibwerkstatt

Wunderbar ist Schreiben. Man sagt immer: Wer schreibt, der bleibt! Komm'!

... zur Kreativen Schreibwerkstatt Langen. Die Treffen finden alle zwei Wochen donnerstags, 19 Uhr, im Kulturhaus Altes Amtsgericht statt. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule, wir melden uns dann bei Ihnen. Wir sind eine Gruppe von Hobby-Autorinnen und -Autoren, die zusammen die zu Hause geschriebenen Texte besprechen. Daraus ziehen wir unsere Inspiration und Kreativität. Schauen Sie vorbei!

Leitung: Stefanie Umbach

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Literaturtreff

Der Literaturtreff lädt Frauen ein, die gerne lesen und sich über das Gelesene austauschen möchten. Dabei geht es nicht um eine literarische Analyse, sondern um den Austausch über Bücher, die zum Beispiel andere Lebenswelten näherbringen, Probleme unserer Zeit behandeln, darüber berichten, wie Menschen ihr Leben bewältigen und ähnliche Themenstellungen. Treffpunkt ist der erste Mittwoch im Monat um 19 Uhr im Treff Süd, Südliche Ringstraße 107.

Ansprechpartnerinnen:

Anne Kastorff-Kühl, Telefon 0174- 1000853, Jutta Schulz, Telefon 06103 72778

„Regionalität, Qualität und Frische stehen für uns an erster Stelle.“

**Frische Fleisch- und Wurstwaren • Käsetheke • Feinkost und Präsentkörbe
Grillspezialitäten • Catering und Partyservice**

Metzgerei Breidert · Fahrgasse 22 · 63225 Langen
Telefon: 06103 23557 · www.metzgerei-breidert.de

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr
Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr**



Langens älteste Metzgerei mit Hessens bester Fleischwurst!

Stadtbücherei Langen

Kontakt: Südliche Ringstraße 77, in der Neuen Stadthalle Langen,
Telefon 06103 203-420, E-Mail buecherei@langen.de,

Internet: www.stadtbuecherei-langen.de,
Youtube: Stadtbücherei Langen Hessen,
Instagram: @stadtbuechereilangen



Stadtbücherei Langen

Die Stadtbücherei Langen verfügt über einen Ausleihbestand von ca. 47.000 Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dazu gehören Bücher, Zeitschriften, Hörbücher, Tonies, Konsolenspiele für Kinder, Brettspiele, DVDs und eMedien über den OnleiheVerbundHessen. Fach- und Lehrbücher, die nicht in unserem Bestand sind, besorgen wir Ihnen gerne über die Fernleihe aus einer anderen Bücherei.

Zum Ausleihen aller Medienarten benötigt man einen Büchereiausweis, den man ab dem 1. Geburtstag bekommen kann. Dazu ist bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist die Ausleihe kostenlos. Ab dem 18. Geburtstag erheben wir ein Jahresausleihentgelt von 15 Euro. Für einen Familienausweis beträgt das Jahresausleihentgelt 20 Euro. Es ist auch möglich, befristet an der Ausleihe teilzunehmen und dann nur ein anteiliges Jahresausleihentgelt zu entrichten.

Für die Anmeldung benötigen wir Ihren Personalausweis oder den Reisepass zusammen mit der Meldebescheinigung.

In der Stadtbücherei stehen Ihnen auch zwei Arbeits-PCs mit Internetzugang und MS-Office und zwei Internet-Computer zur Verfügung. Gegen Vorlage Ihres aktivierten Büchereiausweises können Sie diese Computer kostenlos nutzen. Ausdrucke und Kopien sind kostenpflichtig, ein WLAN-Spot ist in der Stadtbücherei frei zugänglich. Für Kinder finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Die Termine dafür liegen in der Stadtbücherei aus oder können auf der Internetseite eingesehen werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Team der Stadtbücherei

Öffnungszeiten:	Sonntag, Montag: geschlossen	Donnerstag:	10 bis 15 Uhr
	Dienstag: 13 bis 18 Uhr	Freitag:	13 bis 18 Uhr
	Mittwoch: 13 bis 18 Uhr	Samstag:	13 bis 17 Uhr (An jedem ersten Samstag im Monat)

Fotografie

Detlef Möbius

Mittwoch, 21. Februar 2024, 16 – 21 Uhr

Treffpunkt: Frankfurt, Eiserner Steg,
Sachsenhäuser Seite

28,68 Euro / max. 8 Personen

12

Frankfurter Skyline und Brücken – Fotografie am Tag, zur blauen Stunde und in den Abend hinein

Dieser Praxis-Workshop richtet sich an alle Einsteiger und Hobbyfotografen, die eine Digital-Spiegelreflexkamera besitzen und diese nicht nur tagsüber, sondern auch zur blauen Stunde und abends richtig bedienen möchten. Anfänger sind willkommen. Lernen Sie die vielen kreativen Möglichkeiten und wichtigsten Einstellungen Ihrer digitalen Kamera kennen und nutzen Sie die umfangreichen Automaten und Einstellungsmöglichkeiten gezielt für bessere Bilderergebnisse in der Praxis. Zeit und Blende sowie die Bildgestaltung sind der rote Faden des Workshops.

In diesem Praxis-Workshop schulen wir das Sehen und Erkennen von interessanten Motiven und wie diese am besten eingefangen werden.



Detlef Möbius**13**

Freitag, 1. März 2024, 18:30 – 22:00 Uhr,
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3, und
Mittwoch, 6. März 2024, 19:30 – 21:30 Uhr,
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
33,72 Euro / max. 8 Personen

Abendworkshop Fotografie: Beleuchtung mit LED Dauerlicht

Es werde Licht. Wie können verschiedene Beleuchtungsarten wie LED-Dauerlicht und andere Lichtquellen sinnvoll eingesetzt werden? Das Museum Altes Rathaus mit seinem Tante-Emma-Laden und viel Langener Geschichte wird in diesem Workshop zu unserem Motiv. Wir erschaffen zusammen spannende Innenaufnahmen und experimentieren mit Farbfolien, um unser Motiv einmal ganz anders wirken zu lassen. Die verschiedenen Beleuchtungsarten können dabei ausprobiert werden und es wird gezeigt, wie all die vielen Details und Gegenstände ins richtige Licht gesetzt werden, wie ganz einfach durch Lightpainting gemalt werden kann, und was es bezüglich der Belichtung und Blende zu beachten ist. Dazu gibt es Tipps und Tricks für das eigene Projekt und das praktische Arbeiten.

Detlef Möbius**14**

Sonntag, 17. März 2024, 18 – 22 Uhr
Treffpunkt: Frankfurt, Eiserner Steg,
Sachsenhäuser Seite
24,52 Euro / max. 8 Personen

Fotowalk – Frankfurt am Abend

Bei dieser abendlichen Wanderung durch die Frankfurter Innenstadt suchen und finden wir unsere Motive. Wir schulen das Sehen und Erkennen von interessanten Motiven und wie diese am besten eingefangen werden. Lernen Sie die vielen kreativen Möglichkeiten und wichtigsten Einstellungen Ihrer Kamera kennen, um zum bestmöglichen Ergebnis zu kommen. Zeit und Blende, sowie die Bildgestaltung sind hierbei der rote Faden. Der Workshop ist praxisorientiert und richtet sich an alle Einsteiger und Hobbyfotografen, die eine Digital-Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera besitzen und diese nicht nur tagsüber, sondern auch zur blauen Stunde und abends richtig bedienen möchten.

Detlef Möbius**15**

Sonntag, 14. April 2024, 10 – 16 Uhr,
Treffpunkt: Seligenstadt, Parkdeck Altstadt,
und
Mittwoch, 17. April 2024, 19:30 – 21:30 Uhr,
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
49,08 Euro / max. 8 Personen

Fotowalk durch Seligenstadt

Die Kamera ist nur ein Werkzeug, das Bild macht immer noch der Fotograf, und neben all der Technik sind vor allem das Motiv und die Bildgestaltung ausschlaggebend für ein gelungenes Bild. Darum stehen das bewusste Sehen und das Erkennen von Motiven im Mittelpunkt dieses Praxis-Workshops. Er befasst sich mit Kompositionsmitteln und Elementen, die ein Bild aussagekräftig machen. Während der Exkursion, die uns durch Seligenstadt führt, suchen und finden wir unsere Motive, die unter Anwendung verschiedener Techniken des Bildaufbaus in Szene gesetzt und bewusst fotografiert werden. Nach diesem interessanten Praxisteil, werden ein paar Tage später bei der Bildbesprechung die Bilder betrachtet und konstruktiv besprochen.



Detlef Möbius**16**

Sonntag, 28. April 2024, 9:30 – 16:15 Uhr,
Neue Stadthalle Langen, Parkplatz,
Südliche Ringstraße 77
41,40 Euro / max. 8 Personen

Foto-Fahrradtour mit dem Handy

In diesem Kurs verbinden wir die Freude am Fotografieren und am Fahrradfahren und begeben uns per Rad auf Motivsuche. Jedoch schnell das Handy gezückt, Foto, und weiter geht's – nein. Auch wenn wir mit dem Handy unterwegs sind, sind Bildgestaltung in der Stadt- und Landschaftsfotografie und Detailfotografie die Praxisthemen dieser schönen Tour. Wir starten an der Neuen Stadthalle. Nach einer kurzen Einführung geht es über die Altstadt Richtung Paddelteich, nach Dreieichenhain und zu den Stangenpyramiden. Unterwegs werden wir immer wieder zwischen Fahrrad und Handy wechseln und unsere Motive einfangen. Die Fahrradtour findet nur bei schönem Wetter statt.

Stricken

Sabine Hochberger

montags, 19:30 – 21 Uhr (6 x 2 UE)
ab Montag, 4. März 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Darmstädter Straße 27
37,80 Euro / max. 10 Personen

17

Cooler Maschen! Stricken ist das neue Yoga

Frischen Sie Ihre Strickenkenntnisse auf oder lernen Sie das Stricken neu. Ob nun Sommerpulli, Top oder ein schickes Accessoire, für jeden ist etwas dabei. Hier gibt es Anregungen und Muster für Modelle und Stricktechniken. Hilfestellung ist gewährleistet. Auch für Anfänger gibt es Ideen und Vorschläge, die sich einfach und schnell umsetzen lassen. Zusätzlich werden Muster erklärt, nützliches Strickzubehör vorgeführt, und es gibt allerlei Tipps und Tricks rund ums Stricken. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Häkelgrundkenntnisse können ebenfalls vermittelt werden.



Gesellschaft

Sie können
etwas, wofür wir
Sie brauchen?
Werden Sie
Kursleiter/in!

Recht und Finanzen

Katharina Drechsel

Samstag, 8. Juni 2024, 10 – 11:30 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
8,40 Euro / max. 12 Personen

18

Ab ins eigene Haus – Immobilienfinanzierung leicht gemacht

Das eigene Haus ist der Traum vieler Familien. Doch dieser Traum wird gerade sehr schwer gemacht. Meldungen über hohe Baupreise, hohe Immobilienpreise, Lieferengpässe, hohe Zinsen bei der Finanzierung beherrschen aktuell die Medien. Umso wichtiger ist es, dass Sie wissen, auf was es bei einer Immobilienfinanzierung ankommt.

Welche Zahlen und Fakten interessieren eine Bank? Was bedeuten die unterschiedlichen Fachbegriffe? Wann sind Sie genügend für eine Immobilienfinanzierung vorbereitet?

Ziel des Workshops ist es, Sie kompetent zu machen, damit Sie diese schlechten Nachrichten nicht mehr verunsichern können.

Katharina Drechsel

Samstag, 13. Juli 2024, 10 – 12:15 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
12,60 Euro / max. 12 Personen

19

Starke Finanzen für Frauen

Frauen haben viele Entscheidungen zu treffen, die Auswirkungen auf ihre Finanzen haben: Die Wahl des richtigen Berufs, die Entscheidung, Kinder zu bekommen und wie viel Zeit Sie mit ihnen verbringen können. Außerdem gibt es verschiedene gesellschaftliche Stolpersteine wie die Gender-Pay-Gap und unbewusste Glaubenssätze, die durch unsere Erziehung und Einflüsse durch Familie, Freunde und Bekannte vermittelt werden.

Aber wie können wir Frauen mit all dem umgehen? In diesem Seminar erarbeiten wir die spezifischen Themen der Teilnehmerinnen in Bezug auf Finanzen. Dabei nehmen wir Bezug auf Grundlagen der Finanzwirtschaft und staatliche Förderungen, die beim Vermögensaufbau helfen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Marion Bredemeier

20

Freitag, 24. Mai 2024, 16:30 – 19:30 Uhr
Robert-Bosch-Straße/Ecke Kirchschnelse,
nahe Achat Hotel
16,80 Euro / max. 15 Personen

Heilkräuterspaziergang

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen im Langener Norden kennen lernen
Beifuß, Baldrian, Beinwell und viele andere Heilpflanzen bieten Ihnen Unterstützung an, zum Beispiel zum Stärken des Immunsystems, zur Entspannung und bei Arthrose.
Auf einem Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wildpflanzen und Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale selbstständig zu erkennen. Sie erfahren Nützliches zur Heilwirkung und erhalten Tee- und Kochrezepte. So können Sie Wild- und Heilkräuter selber sicher sammeln und sich gesundheitsfördernde Tees, Speisen u.a. zubereiten.
Das Kursmaterial kann für 2 Euro bei der Kursleiterin erworben werden.

Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

Gabi Fellner

21

Samstag, 9. März 2024, 13 – 17 Uhr
Begegnungszentrum Haltestelle,
großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a
21,32 Euro / max. 12 Personen

Gabi Fellner

22

Samstag, 8. Juni 2024, 13 – 17 Uhr
Begegnungszentrum Haltestelle,
großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a
21,32 Euro / max. 12 Personen

Giraffe, Wolf und Co. – Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Zwischenmenschliche Kommunikation ist häufig ein Balanceakt. In diesem Kurs lernen Sie Marshall Rosenberg, den Entwickler der GFK, kennen. Wir tauchen ein in die von ihm entwickelte „Giraffenwelt“, diskutieren über die Grundannahmen, die dieser Kommunikationsform vorangehen, und entdecken den Unterschied zwischen Bedürfnis und Strategie oder Bitte und Forderung. Mithilfe kleiner Übungen machen wir erste Erfahrungen mit der GFK und können so ausprobieren, wie Kommunikation verbindet, statt zu trennen und wie wir unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und sie äußern können, ohne unser Gegenüber abzuwerten, zu beschuldigen oder zu verletzen.



Diana Reitze

23

Samstag, 2. März 2024, 10 – 13 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
16 Euro / max. 10 Personen

Streit und Konfliktsituationen – besser verstehen und künftig anders lösen

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben – häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die apokalyptischen Reiter ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

Diana Reitze

24

Samstag, 25. Mai 2024, 10 – 13 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
16 Euro / max. 10 Personen

Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft – Leichter Leben zu Zweit

„Kommunizieren das kann ich – da brauche ich keine Unterstützung.“ So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen Sie sich oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Dieser Kurs gibt Einblicke über unsere Arten der Kommunikation und gibt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paaralltag. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

Diana Reitze

25

Samstag, 6. Juli 2024, 10 – 12:30 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
13,32 Euro / max. 10 Personen

Wie kann ich ent-stressen in Partnerschaft, Beruf und Alltag

Sie erfahren, was genau hinter der Stressampel steckt, welche Stressarten es gibt und warum manche Menschen stressresistenter als andere sind. Was hat Stress mit mir ganz persönlich zu tun und was kann ich im Alltag tun um resilienter zu werden? Sie erkennen Ihre ganz persönlichen „Krafttankstellen“. Bringen Sie gerne Fallbeispiele aus Partnerschaft, Beruf und Alltag mit.

Ingrid Rebmann

Freitag, 15. März 2024, 18 – 21 Uhr und
Samstag, 16. März 2024, 10 – 13 Uhr
(2 x 4 UE)
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,
Darmstädter Straße 27
32 Euro / max. 10 Personen

26**Ingrid Rebmann**

Freitag, 5. Juli 2024, 18 – 21 Uhr und
Samstag, 6. Juli 2024, 10 – 13 Uhr
(2 x 4 UE)
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,
Darmstädter Straße 27
32 Euro / max. 10 Personen

27**Zeit für Veränderung: Neue Impulse für
Ihr (Berufs-)Leben**

Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten oder fühlen sich „irgendwie“ am falschen Platz? Sie wünschen sich eine Veränderung und sind auf der Suche nach neuen Zielen? Oder es steht ein beruflicher Wechsel an, auf den Sie sich möglichst gut vorbereiten möchten? Der Workshop soll Sie darin unterstützen, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewusster zu werden. Im Austausch mit anderen und mit zahlreichen praktischen Übungen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen.



Philosophie

Ingrid Rold-Saez

dienstags, 19 – 20:30 Uhr (10 x 2 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Begegnungszentrum Haltestelle,
großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a
87 Euro / max. 12 Personen

28**Philosophie: Die Freude am Denken**

Die Philosophie unterstützt uns im Leben, wie Descartes feststellte: „Ich denke, also bin ich“. Das Denken ermöglicht uns nicht nur Orientierung im Leben, sondern ist auch gleichzeitig eine geistige Erfahrung, die unser Leben erfüllter und zufriedener macht. Die Philosophie gewährt bessere Einblicke in die eigene Individualität, in gesellschaftliche Entwicklungen und in die Welt an sich. Der Kurs ist als Gesprächskreis konzipiert, der auf Basis von kleinen philosophischen Essays interessante Themen anbietet und zum Diskutieren einlädt. Dazu werden der geschichtliche Hintergrund und die philosophische Einordnung der Autoren kurz erläutert.

Länder- und Heimatkunde

Freitag,

1. März 2024,

19 Uhr

Wie war das eigentlich damals? – „Spielen - Lernen - Leben um 1900“

Vortrag. Zur Zeit läuft in den Reiss-Engelhorn-Museen (rem) in Mannheim die Ausstellung „Kinderträume“, in der Puppenstuben und Kaufläden Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts gezeigt werden. Diese sind nicht nur schön anzusehen, sondern bilden auch gesellschaftliche Themen dieser Zeit ab und haben eine Menge zu erzählen ...

Romana Franz, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27,
Eintritt: 5 Euro

Freitag,

3. Mai 2024,

19 Uhr

Wie war das eigentlich damals? – 1300 Jahre Reichenau

Vortrag. 724 gründete der irische Wanderbischof Pirmin der Legende nach ein Kloster auf der Reichenau. Dies ist der Anlass für eine große Landesausstellung zum Jubiläum in Konstanz und bietet eine gute Gelegenheit, mehr über das Leben in mittelalterlichen Klostermauern im Allgemeinen, am Bodensee und in Hessen im Speziellen zu erfahren. Tauchen Sie ein in das Leben der Nonnen und Mönche zu Zeiten, als das Beten noch half und man etwas für sein Seelenheil tun musste ...

Romana Franz, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27,
Eintritt: 5 Euro

Gemeinsame Veranstaltungen der Heimatkundigen im VVV und vhs Langen:



Samstag, 24. Februar 2024,

11 Uhr **Aspekte Langener Geschichte: Bevor die Römer kamen. Stein- und bronzezeitliche Kulturen im Raum Langen**



Museumsführung. Ein Rundgang durch die Sammlungen des Hauses veranschaulicht die Entwicklung früher Menschen in unserer Stadt bzw. der Rhein-Main-Region. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den ur- und frühgeschichtlichen Funden. Ein Blick auf die geomorphologischen Verhältnisse, in die Römerzeit und das Mittelalter verdeutlicht, wohin die Entwicklung der Siedlungskammer Langen in früher Zeit ging.

Dr. Jörg Füllgrabe, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EVO4).

Sonntag, 17. März 2024,

14 bis 16 Uhr **Haufendorf, Hofreite, Ernhaus**



Museumsöffnung. Das Modell der Langener Altstadt ist eines der wichtigsten Exponate im Museum. Es zeigt die Siedlungsstruktur eines typischen Haufendorfes. Innerhalb des Dorfes gibt es unterschiedliche Hofformen, nämlich die der „Pferdebauern“, der „Kuhbauern“ und der „Schweinebauern“. Scheunen und Ställe sind hier verschieden, aber die Haupthäuser sind alle nach demselben Prinzip des „Ernhauses“ konstruiert. Dies ist gut an den großen Fachwerkhausmodellen im Museum zu erkennen.

Heribert Gött und Prof. Frank Oppermann, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Keine Anmeldung erforderlich.

Samstag, 27. April 2024,

11 Uhr **Aspekte Langener Geschichte: An den Quellen des Sterzbachs – Langen im Lauf der Geschichte**



Museumsführung. Steinzeitliche Spuren stehen am Beginn der Langener Geschichte, als von einem ‚Langen‘ noch lange keine Rede sein konnte. Anhand der entsprechenden Exponate, aber auch mit einem Blick auf das Stadt-Modell werden Etappen in der Entwicklung unserer Stadt nachvollzogen und in einen allgemeinen Kontext gestellt.

Dr. Jörg Füllgrabe, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro.
Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV09).

Sonntag, 5. Mai 2024,

14 Uhr **Langener Highlights – Rundgang zu den Stätten der Langener Stadtgeschichte**

Stadtführung. Langen von Süd nach Nord entlang der einstigen Hauptstraße. Themen sind u.a. die Kilometersteine, die erste Stadterweiterung durch den Geometer Klöpffer, die Große Pforte, die Alte Schmiede und das Gasthaus „Zur Sonne“ (Scherer-Gelände).

Einige Hinweisschilder in der Altstadt geben hierzu Erläuterungen, aber es gibt wesentlich mehr vor Ort zu erzählen: Was ereignete sich wann auf dem Kirchplatz? Wie wurde das Geld der Sparkasse vor den 1918 einrückenden französischen Truppen in Sicherheit gebracht? Warum baute man 1883 eine neue Stadtkirche mit 1000 Sitzplätzen, wo Langen damals nur 3939 evangelische Einwohner hatte? Viele Geschichtchen aus der Geschichte Langens werden amüsant und abwechslungsreich dargeboten.

Prof. Frank Oppermann, Treffpunkt: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV11).



Fahrgasse, Grosse Pforte, 18. Jhd.

Freitag, 24. Mai 2024 15 Uhr **„So sin se – die Frankfurter“ – Ein vergnüglicher Stadtrundgang durch Frankfurts neue Altstadt**

Stadtführung. „Franckfurt stickt voller Merkwürdigkeiten“ hat schon Johann Wolfgang Goethe geurteilt. Es ist tatsächlich so: Da gibt es die Schirn, das Metzgerquartier und den Hühnermarkt mit seiner Randbebauung - zu der auch das Haus der „Tante Melber“ gehört, der Tante des jungen „Hätschelhannes“, wie die Mutter von Goethe den Sprössling nannte. Das überaus prächtige Haus „Zur Goldenen Waage“, welches von dem Glaubensflüchtling Abraham van Hamel 1619 erbaut wurde und sich den Unmut der eingesessenen Frankfurter zuzog, gehört ebenso zu dem 90-minütigen Rundgang wie der Dom, der Messehof „Zum Lämmchen“ und schließlich das Gasthaus „Zum Rebstock“, das Geburtshaus von Friedrich Stoltze. Gerd J. Grein hat die neue Altstadt zu seinem Lieblingsort erkoren und will die Besucher darauf einstimmen.

Gerd J. Grein, Treffpunkt: Frankfurter Dom, Haupteingang, Außenbereich, Teilnahmebeitrag: 12,60 Euro.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV12).

Sonntag, 2. Juni 2024, 14 bis 16 Uhr **50 Jahre Ebbelwoifest**

Museumsöffnung. Der Langener Unternehmer Hans Porth klaute in fröhlicher Runde am Heimatfest 1951 dem damaligen Brunnenwirt Philipp Rang, Fuhrunternehmer und echtes Langener Original, die „Kapp“ vom Kopf. Diese Mütze, auf der die Namen aller folgenden Brunnenwirte eingestickt sind, liegt heute als Exponat im Museum Altes Rathaus.

Aus dem Heimatfest wurde 1974 das Ebbelwoifest, das jetzt zum 50. Mal gefeiert wird. Zur Geschichte des Apfelweins und zum Brauchtum gibt es viel zu erzählen: Was ist mit der Taufe von Zugezogenen zu „echten Langenern“? In welchem Langener Haushalt wird das beste „Stöffche“ gemacht? Wer wird Ebbelwoikönig?

Heribert Gött und Professor Frank Oppermann, Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Keine Anmeldung erforderlich.



Samstag, 15. Juni 2024, 14 Uhr **1000 Schritte Langen: Die Keimzelle der heutigen Stadt und was aus alter Zeit noch zu sehen ist**

Stadtrundgang. Nach einem Blick auf das Stadtmodell im Museum Altes Rathaus führt der Weg zum Vierröhrenbrunnen und von dort aus weiter über die Stadtkirche zu den Resten der mittelalterlichen Befestigung der Stadt. Dabei wird sich herausstellen, dass Langen in früherer Zeit tatsächlich in fast tausend Schritten zu begehen war.

Dr. Jörg Füllgrabe, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV15).

Sonntag, 7. Juli 2024, 14 Uhr **Vom Hegmeister, der Weißen Frau und der Schwalbenlore – Auf den Spuren Langener Sagen**

Stadtführung. Der Golddukat, den der Kaiser beim Maigeding am Vierröhrenbrunnen 1338 der verliebten Lore geschenkt hat, wird heute noch in einer Langener Familie aufbewahrt. Nur Sonntagskinder hören die Glocken der untergegangenen „Koberstadt“ im Wald und spüren den Geist der Rabenmutter am Eingang der Bachgasse, die dort ihr Kind ermordet hat. Und der Hegmeister, der seine Seele dem Teufel verkauft hat, um einen Schatz zu finden, fand im Teich der heutigen Weiherwiese ein grausames Ende.

Aufgrund der großen Nachfrage im letzten Semester werden in einem Rundgang durch die Altstadt – nicht ohne Augenzwinkern – Sagen und Märchen aus Langen erzählt.

Prof. Frank Oppermann, Treffpunkt: Langen, Museum Altes Rathaus, Haupteingang

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV16).



Unsere Tipps aus dem Bereich Gesellschaft

Tipp

Samstag, 13. April 2024,

14 bis
16 Uhr

Alternativer Stadtrundgang

„Langen in der Nazizeit“ ist das Thema des alternativen Stadtrundganges zu Häusern und Plätzen, an denen NS-Täter, NS-Gegner und NS-Opfer Geschichte machten. Dabei werden auch die Stellen, an denen bisher Stolpersteine verlegt wurden, besucht.

Die etwa zweistündige kostenlose Führung mit **Rosi Steffens**, **Rainer Elsinger** und **Herbert Walter** beschränkt sich auf den Altstadtbereich.

Anmeldung erforderlich: Herbert Walter, Telefon 06103 51873,

E-Mail herbert_walter@hotmail.com

Treffpunkt: Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3



Tipp

Stadtarchiv Langen – mehr als ein Ort der Aufbewahrung

Haben Sie Fragen zur Lokalgeschichte, oder wünschen Sie Auskünfte in familiengeschichtlichen Angelegenheiten? Der ehrenamtliche Stadtarchivar Heribert Gött hilft Ihnen weiter.

Das Stadtarchiv Langen befindet sich im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Zimmer 4, Telefon 06103 9104-75 / -62, Fax 06103 9104-66, E-Mail stadtarchiv@langen.de

Es verfügt über eine umfangreiche Sammlung heimatkundlicher und regionalgeschichtlicher Literatur, die allen Interessierten zur Verfügung steht. Das Stadtarchiv ist dienstags von 9 bis 12 Uhr sowie nach Vereinbarung geöffnet.

Wenn Sie Interesse an Gruppenführungen zum Besuch der Mahn- und Gedenkstätte für die jüdischen Opfer des Nationalsozialismus, der Mikwe und des jüdischen Friedhofs haben, melden Sie sich bitte telefonisch an.

Weitere Tipps aus dem Bereich Gesellschaft



Europa-Union, Stadt und Kreis Offenbach

Reisen und Tagesfahrten nach Brüssel, Straßburg und Luxemburg im 1. Halbjahr 2024 werden im Internet bekannt gegeben.

Kontakt und Anmeldung:

Christel Germer, Telefon 06074 26913

E-Mail hcgermer@t-online.de

Internet offenbach.europa-union.de

Veranstaltungen der Umweltberatung

Die Umweltberatung der Stadt Langen präsentiert 2024 wieder verschiedene Informationen und Aktionen rund um die Themen Umwelt-, Natur- und Klimaschutz.

Weitere Informationen können der aktuellen Tagespresse oder der städtischen Internetseite unter www.langen.de/de/umwelt-und-klima.html entnommen werden.

Bei Fragen und für weitere Informationen ist die Umweltberatung gerne behilflich.

Ansprechpartnerin:

Sandra Trinkaus, Telefon 06103 203-391



Samstag, 23. März 2024, 20:30 bis 21:30 Uhr **Earth Hour international, national und kommunal**
Am 23. März 2024 gehen weltweit wieder die Lichter aus. Um 20:30 Uhr startet die „Earth Hour“ oder auch „Stunde der Erde“, eine Umweltschutzaktion, die das Umweltbewusstsein erhöhen sowie das Energiesparen und die Reduzierung von Treibhausgasen symbolisch unterstützen soll. Zahlreiche Städte beteiligen sich an dieser Aktion. Üblicherweise wird in der Earth Hour die Beleuchtung öffentlicher Wahrzeichen und Gebäude ausgeschaltet, wie zum Beispiel die des Kölner Doms oder des Brandenburger Tors. Aber auch Langen ist mit einigen öffentlichen und hoffentlich auch vielen privaten Gebäuden vertreten.

Sonntag, 5. Mai 2024, 11 bis 18 Uhr **Siebenschläfer-Maimarkt in der Wassergasse**
Traditionell findet am ersten Sonntag im Mai, in 2024 am 5. Mai, der Siebenschläfer-Maimarkt in der Wassergasse in Langen statt. Neben einem zünftigen Ebbelwoi-Frühschoppen laden die Werbegemeinschaft Wassergasse, der Obst- und Gartenbauverein Langen e. V. und die Mitglieder der Apfelwein- und Obstwiesenroute Langen in die gemütlichen Innenhöfe und die verkaufsoffenen Geschäfte der vom Verkehr gesperrten Wassergasse ein. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und Kuchen sowie Gegrilltem gesorgt. Daneben gibt es flotte Musik, sowie Naturschutz-Informationen mit „Siebenschläfer-Produktverkauf“ zum Erhalt der lokalen Streuobstwiesen.



Sonntag, 5. Mai 2024, 14 Uhr **Auftakt des Stadtradelns 2024 in Langen**
Gemeinsam mit dem ADFC Langen startet die städtische Umweltberatung in der Wassergasse die Teilnahme Langens am bundesweiten Städtewettbewerb. Beteiligen Sie sich an der Umweltaktion und treten Sie vom 5. bis 25. Mai 2024 wieder kräftig für Umwelt und Gesundheit in die Pedale!





Gesundheit



Essen und Trinken

Michael Schmidt

29

Samstag, 9. März 2024, 19:30 – 22:30 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14
(Saal), Darmstädter Straße 27
51,60 Euro / max. 12 Personen



Das flüssige Gold der Schotten – Klassische Whiskyregionen

Scharf und roh schmeckt das Destillat, das aus den kupfernen Brennblasen fließt. Erst drei Jahre im Fass machen daraus echten Whisky. Kommen Sie mit in die Heimat des Scotch Whisky und erleben Sie, wie aus Gerste, Wasser und Hefe der legendäre Schotten-trunk entsteht. Mit einer Multimediashow geht es in die Lowlands und Highlands, wo eine jahrhundertealte Tradition auf Spirituosenkonzerne der Gegenwart trifft. Es geht zu Global Playern, zu Mini-Brennereien und auf die Pfade von Whiskyschugglern. Mit sechs Single Malts aus den fünf klassischen Regionen lernen Sie die Bandbreite der Whiskyaromen kennen: Von zarten Vanillenoten bis zum kräftigen Jod- und Torfgewitter der berühmten Whiskyinsel Islay.

Die Veranstaltung ist für Whisky-Einsteiger und -Kenner geeignet. Zu empfehlen ist eine gute Nahrungsgrundlage. Auch ist es sinnvoll, das eigene Auto zu Hause stehen zu lassen.

Yoga, Entspannung und Wohlbefinden

Stephanie Deveaux

30

dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr (10 x 2 UE)
ab Dienstag, 27. Februar 2024
Museum Altes Rathaus,
Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3
84 Euro / max. 12 Personen

Yoga – Anfänger

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele und will uns helfen, zur Harmonie mit uns selbst zu kommen. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Im Anfängerkurs werden Sie in einer geschützten Atmosphäre einer festen Gruppe in das klassische Hatha-Yoga eingewiesen.

Sie erlernen Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Neben besserer Laune und mehr Energie berichten Yoga-Übende von geistiger Klarheit und erhöhter Konzentration. Auch fördert Yoga Gelassenheit und innere Ruhe. Erfahren Sie selbst wie Yoga wirkt, und probieren Sie es für sich aus.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 19. März und 30. April 2024

Sylvia Nahrendorf

31

montags, 9:30 – 11 Uhr (15 x 2 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14
(Saal), Darmstädter Straße 27
135 Euro / max. 10 Personen

Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Durch körperlichen, aber auch emotionalen Stress entstehen die meisten Rücken- und sonstigen Beschwerden. In der Sanften Yogastunde geht es vor allem um Entspannung, sanfte Dehnung und behutsame Kräftigung der Muskulatur. Mit sanften und wohltuenden Übungen werden Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln angenehm gedehnt. Ergänzt werden die körperlichen Übungen mit Atemtechniken, entspannenden Haltungen und einer Tiefenregeneration zum Abschluss. Die Yogastunde steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Fühlen der körperlichen und seelischen Empfindungen. Sanftes Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 17. Juni 2024

Margaretha Möllmann

montags, 16:45 – 18 Uhr (16 x 75 Min.)
ab Montag, 19. Februar 2024
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
120,01 Euro / max. 10 Personen

32

Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Kurs, der die Yoga-Grundlagen in Thema und Praxis lehrt: Vorwärts- und Rückwärtsbeugen, Dreh- und Gleichgewichtsübungen, Standübungen, Umkehrhaltungen, Atemübungen und Meditation. Dabei werden die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult. Jede Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung ab.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 27. Mai 2024



Margaretha Möllmann

montags, 18 – 19:30 Uhr (16 x 2 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
134,40 Euro / max. 12 Personen

33

Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

In den Kurs-Einheiten werden die Grundlagen der yogischen Übungspraxis vermittelt: Körperwahrnehmung, liebevoller Umgang mit sich selbst, Atmung und Entspannung sowie die Philosophie des Yoga. In diesem Kurs vertiefen wir die erlernten Körperübungen. Durch Atemübungen und abschließende Tiefenentspannung erfahren Körper, Seele und Geist ein angenehmes Wohlempfinden.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 27. Mai 2024

Stephanie Deveaux

mittwochs, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
126 Euro / max. 12 Personen

Bitte beachten: kein Kurstermin am 20. März und 19. Juni 2024

34

Stephanie Deveaux

mittwochs, 18:30 – 20 Uhr (15 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
126 Euro / max. 12 Personen

Bitte beachten: kein Kurstermin am 20. März und 19. Juni 2024

35

Sanftes Yoga – Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

In der sanften Yogastunde geht es vor allem um Entspannung, sanfte Dehnung und behutsame Kräftigung der Muskulatur. Mit sanften und wohltuenden Übungen werden Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln angenehm gedehnt. Ergänzt werden die körperlichen Übungen mit Atemtechniken, entspannenden Haltungen und einer Tiefenregeneration zum Abschluss. Die Yogastunde steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Fühlen der körperlichen und seelischen Empfindungen. Sanftes Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen.

Stephanie Deveaux

donnerstags, 17:30 – 19 Uhr (15 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
126 Euro / max. 12 Personen

Bitte beachten: kein Kurstermin am 21. März, 2. Mai und 20. Juni 2024

36



Margaretha Möllmann

montags, 19:30 – 21 Uhr (16 x 2 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
134,40 Euro / max. 12 Personen

37

Yoga – Fortgeschrittene

Durch die Schulung der Körperwahrnehmung erzielen wir eine stabile Körperhaltung, beruhigen unser vegetatives Nervensystem und bringen Körper, Seele und Geist in Balance. Dynamische und statische Übungen kräftigen die gesamte Körpermuskulatur, Atemübungen vervollkommen die Atemqualität, unser Geist kommt zur Ruhe, wir nehmen Abstand von Stress und Hektik, erfahren Wohlgefühl und Ausgeglichenheit und äußere wie innere Stärke.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 27. Mai 2024

Margaretha Möllmann

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (16 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
144 Euro / max. 10 Personen

38**Yoga – Fortgeschrittene und Geübte**

Durch die Schulung der Körperwahrnehmung erzielen wir eine stabile Körperhaltung, beruhigen unser vegetatives Nervensystem und bringen Körper, Seele und Geist in Balance. Dynamische und statische Übungen kräftigen die gesamte Körpermuskulatur, Atemübungen vervollkommen die Atemqualität, unser Geist kommt zur Ruhe, wir nehmen Abstand von Stress und Hektik, erfahren Wohlgefühl und Ausgeglichenheit und äußere wie innere Stärke.
Bitte beachten: kein Kurstermin am 23. Mai 2024

Stephanie Deveaux

Sonntag, 17. März 2024, und
Sonntag, 24. März 2024,
jeweils 10 – 11:30 Uhr
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
19,20 Euro / max. 10 Personen

39**Yoga-Praxis nach den fünf Elementen – Frühling**

Die Lehre der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) entstammt der chinesischen Philosophie und bildet eine ganzheitliche Sicht auf die Natur und den menschlichen Körper. In dieser Jahreszeit, dem Frühling, verbinden wir uns mit der Energie des Elementes Holz. Wir praktizieren Bewegungen und Haltungen, die uns mit der Energie der Leber- und Gallenblasenmeridiane verbinden und ergänzen die Erfahrung durch Momenten der Stille, Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen.

Stephanie Deveaux

Sonntag, 30. Juni 2024, und
Sonntag, 7. Juli 2024,
jeweils 10 – 11:30 Uhr
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
19,20 Euro / max. 10 Personen

40**Yoga-Praxis nach den fünf Elementen – Sommer**

Die Lehre der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) entstammt der chinesischen Philosophie und bildet eine ganzheitliche Sicht auf die Natur und den menschlichen Körper. In dieser Jahreszeit, dem Sommer, verbinden wir uns mit der Energie des Elementes Feuers. Wir praktizieren Bewegungen und Haltungen, die uns mit der Energie des Herzen und des Dünndarms verbinden und ergänzen die Erfahrung durch Momente der Stille, Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen.

Wahjudin Wangsadinata

Sonntag, 21. April 2024, 9 – 15 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
26,25 Euro / max. 12 Personen
- Kompaktkurs -

41**Wahjudin Wangsadinata**

mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr (9 x 2 UE)
ab Mittwoch, 6. März 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
56,70 Euro / max. 12 Personen

42**Tai-Chi-Chuan (Peking-Form)**

Tai-Chi-Chuan ist eine millionenfach für die Gesundheit bewährte heilgymnastische Meditation in Bewegung und ist taoistischen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atmungskontrolle, steigern das Wohlbefinden und helfen, Krankheiten zu vermeiden.

Annette Vogelgesang

Samstag, 17. Februar 2024, und
Sonntag, 18. Februar 2024,
jeweils 10 – 11:30 Uhr (2 x 2 UE)
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14
(Saal), Darmstädter Straße 27
15 Euro / max. 12 Personen

43**Qigong zum Kennenlernen**

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dienen der Förderung und Stabilisierung der Gesundheit. Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft wirken zusammen und unterstützen den harmonischen, freien Fluss der Lebensenergie (Qi). An diesem Wochenende werden wir die positiven Auswirkungen auf Körper und Geist vor allem durch Übungen aus dem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao kennenlernen. Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Sie sind leicht zu erlernen und wirken ausgleichend und kräftigend auf den gesamten Organismus.

Annette Vogelgesang

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (12 x 2 UE)
ab Donnerstag, 22. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,
Darmstädter Straße 27
75,60 Euro / max. 12 Personen

44

Qigong – Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui gründen auf dem jahrhundertalten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Kombination aus sanften, fließenden Bewegungen, Atem und geistiger Vorstellungskraft bewirkt eine bessere körperliche Beweglichkeit und aufrechtere Haltung. Der freie Fluss unserer Lebensenergie (Qi) wird gestärkt, zugleich sorgt die meditative Form dieser gesundheitsfördernden Übungen für eine größere innere Balance. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erfahren, wie sie einen Ausgleich zu Stress und Belastungen des Alltags schaffen und den Herausforderungen des täglichen Lebens kraftvoller begegnen können.

Für das Erlernen der Übungen sind keine besonderen Kenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig. Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und unterschiedlicher Konstitution, die Freude an achtsamen Bewegungen haben und zur Ruhe kommen möchten.



Gudrun Kieselbach

Freitag, 22. März 2024, 18 – 21 Uhr,
und Samstag, 23. März 2024, 9 – 12 Uhr
und 14 – 17 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27
45 Euro / max. 12 Personen

45

Qigong der Vier Jahreszeiten – Frühling

Jede Jahreszeit hat ihren spezifischen Charakter und spielt eine wichtige Rolle. Im Frühling geht es um das Element Holz, das für Wachstum, Erneuerung und Flexibilität steht. Mit den Qigong-Übungen wollen wir nach dem Winter, der ruhigeren Zeit, unseren Körper und Geist stärken, Energie wachsen lassen, unsere Bänder und Sehnen und Muskeln stärken und beweglich halten, unsere Vitalität steigern. Leber und Gallenblase sind die Organe, die dem Frühling zugeordnet sind. So üben wir achtsam und bringen unseren Körper und Geist in Harmonie. Die Übungen im Stehen ausgeführt.

Gudrun Kieselbach

Freitag, 14. Juni 2024, 18 – 21 Uhr,
und Samstag, 15. Juni 2024, 9 – 12 Uhr
und 14 – 17 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27
45 Euro / max. 12 Personen

46

Qigong der Vier Jahreszeiten – Sommer

Jede Jahreszeit hat ihre speziellen Bewegungsabfolgen, ihre speziellen Stärken und Schwächen. Im Sommer geht es um das Element Feuer, welches sehr leicht hochlodern und große Schäden anrichten kann. Ein hochaktuelles Thema unserer Zeit, das wir als Burn-out-Syndrom kennen. Spezielle Qigong-Übungen und mentale Vorstellungsbilder, sowie Achtsamkeit und Atmung werden unterstützend eingesetzt, um dieses Feuer wieder in geordnete Bahnen zu leiten. Herz und Dünndarm sind die Organe, die dem Sommer zugeordnet sind. Das Herz zur Ruhe kommen lassen, gut schlafen können und sich selbst wieder wahrnehmen, das sind Themen dieser Jahreszeit. Die Übungen werden im Stehen erlernt und ausgeführt.

Petra Erdt

mittwochs, 8:15 – 9:30 Uhr (6 x 75 Min.)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27
37,50 Euro / max. 12 Personen

47

Qigong in Verbindung mit ätherischen Ölen (vormittags)

Entdecken Sie in diesem Kurs die harmonische Verbindung von Qigong und den wunderbaren ätherischen Ölen und wie diese Erfahrung Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Qigong ist eine jahrhundertalte chinesische Praxis zur Stärkung der Lebensenergie. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Qigong, einschließlich Atemtechniken und sanften Bewegungen, die Ihre Energiezentren aktivieren, kennen. Zusätzlich werden wir die unterstützende Kraft der ätherischen Öle erkunden. Sie erfahren, wie diese Öle in Verbindung mit Qigong Ihnen helfen, Stress abzubauen, Konzentration zu steigern und zu entspannen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bringen Sie Neugierde und Offenheit mit und lassen Sie uns die heilsame Verbindung von Qigong mit den ätherischen Ölen gemeinsam entdecken.

Karin Heinemann

Samstag, 16. März 2024, und
Sonntag, 17. März 2024,
jeweils 10 – 17:45 Uhr (2 x 9 UE)
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
67,50 Euro / max. 12 Personen



48

Heike Schindler

Sonntag, 28. April 2024,
Sonntag, 26. Mai 2024,
Sonntag, 9. Juni 2024, und
Sonntag, 7. Juli 2024,
jeweils 11 – 15:45 Uhr (4 x 5 UE)
Siedlerheim, Saal,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
75 Euro / max. 12 Personen
*Anmeldung nach Teilnahme eines Wochen-
endkurses oder nach Rücksprache mit der
Kursleiterin möglich.*

49

Meditativer Tanz – Vajra-Tanz für Fortgeschrittene

Der Vajra-Tanz (sprich Vadschra-Tanz) ist eine Meditation mit Klang und Bewegung und wird auf einem großen fünffarbigen Mandala ausgeführt. Die Bewegungen der Choreografie sind natürlich und einfach, wiederholen sich zyklisch und werden von Musik und einem gesungenen Mantra begleitet. Durch den Vajra-Tanz werden die drei Aspekte unseres Daseins, Körper, Energie und Geist, tief entspannt und harmonisiert. Der tibetische Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu überliefert diese Methode für Männer und Frauen jeder Altersstufe. *Die Teilnahme von Anfängern ist nach Rücksprache möglich.*

Sylvia Emmerling

donnerstags, 18:30 – 20 Uhr (5 x 2 UE)
ab Donnerstag, 22. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14
(Saal), Darmstädter Straße 27
37,50 Euro / max. 12 Personen

50

Regenerative Klangmassage mit dem Gong

Die regenerative Klangmassage mit dem Gong bringt Sie in einen tiefen meditativen, tranceähnlichen Entspannungszustand. Während Sie ganz entspannt auf Ihrer Matte liegen, durchfluten die heilsamen Klangwellen des Gongs Ihren Körper und Ihr ganzes Sein und unterstützen dabei loszulassen, was beengt, und in Fluss zu bringen, was ins Stocken geraten ist, um wieder in Einklang mit sich selber zu kommen. Als Vorbereitung auf diese tiefenwirksame Entspannung dienen Dehnübungen, Atemübungen und Meditationen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Susanne Näser

Samstag, 17. Februar 2024, 9:15 – 15:45 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
34,40 Euro / max. 8 Personen

51

Aromapflege für Frauen

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten im sicheren Umgang und der Anwendung von ätherischen Ölen und Pflanzenölen, wie Qualitätsmerkmale beispielsweise beim Einkauf, die richtige Lagerung, Haltbarkeit und Dosierung. Dazu gibt es Rezepte und Mischungen nach Bedarf: wohlriechend, hautpflegend, seelisch ausgleichend, aufmunternd, entspannend, konzentrationsfördernd sowie für die Hausapotheke. Auch Duft-Kreationen für die Fastenzeit sind möglich.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 25 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

• BETREUUNG • BEGLEITUNG
• GESELLSCHAFT mit  und Zeit

 **Seniorenbetreuung**
AlSenios


Demenzfreundlich

seit 2006 an Ihrer Seite
Stephanie Fischer und Team
www.alsenios.de

ZUHAUSE
einfach gut umsorgt

 06103/280297
Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

Susanne Näser

Samstag, 11. Mai 2024, 9:15 – 12:45 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
17,20 Euro / max. 12 Personen

52

Aromapflege für Frauen – Aufbaukurs

Dieser Kurs beschäftigt sich mit ätherischen Ölen für die Sommerzeit. Sie lernen, wie wohltuend die Anwendung von ätherischen Ölmischungen ist. Die praktischen und natürlichen Helfer finden Einsatz in der Haus- und Reiseapotheke, wie beispielsweise bei Insektenstichen, Übelkeit, Erkältung, Halsweh, Bauchweh, Sonnenbrand, geschwollene Füße und vielem mehr.

Aufbaukurs nach Teilnahme des Kurses „Aromapflege für Frauen“ im November 2023 oder Februar 2024.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 25 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Claudia Dittrich

Mittwoch, 28. Februar 2024, 20 – 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
8 Euro / max. 10 Personen

53

Claudia Dittrich

Mittwoch, 12. Juni 2024, 20 – 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
8 Euro / max. 10 Personen



54

Ätherische Öle – Wirkung und Anwendung – Wellness-Abend „Relax“

Lassen Sie sich verwöhnen und entspannen Sie mit dem Duft und der Wirkung von natürlichen Pflanzenessenzen. Dieser Wohlfühlabend mit gezielten Anwendungen verspricht Leichtigkeit, macht Spaß und entspannt für eine erholsame Nacht.

Ablauf: Entspannende Lavendelkomresse, erfrischendes Gesichtsdampfbad, entgiftende Gesichtsmaske - Hautpflege - Handmassage - Entspannungsübung

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Claudia Dittrich

Mittwoch, 13. März 2024, 20 – 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
8 Euro / max. 10 Personen

55

Claudia Dittrich

Mittwoch, 3. Juli 2024, 20 – 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
8 Euro / max. 10 Personen

56

Ätherische Öle – Wirkung und Anwendung – DIY – Kleine Geschenke mit ätherischen Ölen

Diese kleinen Geschenke und Mitbringsel versprechen Wohlbefinden und kommen gut an. Schon beim Zusammenstellen entfaltet sich die wohltuende Wirkung der Pflanzenessenzen. Wir erstellen je ein Roll-on, Spray, Badesalz und Massageöl.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 20 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Nicole Kurpiela

Samstag, 24. Februar 2024, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e.V.,
Oberer Steinberg 100
17,40 Euro / max. 12 Personen

57

Nicole Kurpiela

Samstag, 16. März 2024, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e.V.,
Oberer Steinberg 100
17,40 Euro / max. 12 Personen

58

Waldbaden

Der Wald ist durch seine ruhige Atmosphäre und die frische Luft ein Ort, an dem man Kraft und Energie schöpfen kann. Im Japanischen heißt das „Shinrin-yoku“, „Baden in der Waldluft“. Waldbaden bedeutet das achtsame Schlendern und Verweilen im Wald, wobei alle Sinne aktiviert werden. Einer der wichtigsten Sinne ist der Sehsinn. Durch die Farbe Grün und die unterschiedlichen Lichtwechsel - Licht, Schatten, Sonnenschein, Glitzern - hat der Wald automatisch eine beruhigende Wirkung. Auch auf das allgemeine Wohlbefinden und bei gesundheitlichen Beschwerden hat er positive Auswirkungen. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stressabbau gefördert.

Nicole Kurpiela

Samstag, 27. April 2024, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e.V.,
Oberer Steinberg 100
17,40 Euro / max. 12 Personen

59

Nicole Kurpiela

Samstag, 25. Mai 2024, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e.V.,
Oberer Steinberg 100
17,40 Euro / max. 12 Personen

60

Nicole Kurpiela

Samstag, 8. Juni 2024, 14 – 17 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e.V.,
Oberer Steinberg 100
17,40 Euro / max. 12 Personen

61

Fitness und Gymnastik

Marianne Schäfer

samstags, 13 – 14 Uhr (8 x 60 Min.)
ab Samstag, 2. März 2024
Mörfelder Landstraße,
Übergang Aschaffener Straße
(Ecke Steubenstraße)
40,01 Euro / max. 12 Personen

62

Marianne Schäfer

samstags, 13 – 14 Uhr (6 x 60 Min.)
ab Samstag, 1. Juni 2024
Mörfelder Landstraße,
Übergang Aschaffener Straße
(Ecke Steubenstraße)
30 Euro / max. 12 Personen

63

Nordic Walking

Nordic Walking trainiert nahezu jeden Muskel in unserem Körper, ist ein sanfter Einstieg zu mehr Fitness für jedes Alter und zugleich eine natürliche Frischzellenkur. Durch Bewegung an der frischen Luft können Sie zu mehr Gesundheit und Energie beitragen, Müdigkeit und Trägheit vertreiben, das Immunsystem stärken. Aufwärmen - Walken - Dehnen.

Marianne Schäfer

samstags, 10:30 – 11:30 Uhr (8 x 60 Min.)
ab Samstag, 2. März 2024
Mörfelder Landstraße,
Übergang Aschaffener Straße
(Ecke Steubenstraße)
40,01 Euro / max. 12 Personen

64

Marianne Schäfer

samstags, 10:30 – 11:30 Uhr (6 x 60 Min.)
ab Samstag, 1. Juni 2024
Mörfelder Landstraße,
Übergang Aschaffener Straße
(Ecke Steubenstraße)
30 Euro / max. 12 Personen

65

Slow Jogging

Eine Art des Joggens, die bereits viele Jahre in Japan erforscht und praktiziert wird. Bei dieser Technik wird mit einer hohen Trittfrequenz gelaufen, wobei das Tempo eher angenehm und moderat bleibt. Es schont somit die Gelenke und sorgt für ein positives Gefühl, da es wenig anstrengend ist, dennoch aber die Fettverbrennung ankurbelt, die Muskeln kräftigt und die Ausdauer verbessert, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessstand.

Irina Kitzmann

dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr (14 x 60 Min.)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Siedlerheim,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1, Saal
58,81 Euro / max. 15 Personen

66

Irina Kitzmann

dienstags, 18:55 – 19:55 Uhr (14 x 60 Min.)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Siedlerheim,
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1, Saal
58,81 Euro / max. 15 Personen

67

Body-Fit

Nach einem den Kreislauf anregenden Aerobic-Warm-up wird nur mit Einsatz des eigenen Körpers ein effektives Kräftigungsprogramm durchgeführt. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Bereich Bauch-Beine-Po (BBP). Koordinationsübungen lassen jedoch den ganzen Körper von Kopf bis Fuß arbeiten. Der Rücken wird bis hin zu den kleinsten Muskeln gestärkt, und somit werden die Körperhaltung und -stabilität verbessert. Anschließend Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab und geben uns ein entspanntes Körpergefühl. Bei trockenem Wetter gehen wir auch mal zur Erwärmung walken.



Atelier de la danse Ballettstudio I. & S. Rodin



Kurse ab 2024

Für Erwachsene:
Klassisches Ballett
Fit und Gesund (WSG, Fitness)
Modern Dance (Erw.)
Jazz Dance (für Anfänger)

Für Kinder:
Tänzerische Früherziehung (ab 3 J.)
Klassisches Ballett
Musical Jazz Dance
Spitzentanz (ab 12 J.)



Willhelm-Leuschner-Platz 4 | 63225 Langen
Tel: 06103 52766 | Mobil: 0178 63 73 35 1 | sarah@ballettstudiorodin.de

Elvira Knatz

mittwochs, 18:30 – 19:45 Uhr (11 x 75 Min.)
ab Mittwoch, 28. Februar 2024
Sportzentrum Nord, OG,
Hans-Kreiling-Allee 15
57,74 Euro / max. 12 Personen

68

Fitness-Mix

In diesem Kurs kräftigen, stabilisieren und bewegen Sie Ihren kompletten Körper. Dieses Workout bietet sich wunderbar dazu an, die körperliche Fitness, Koordination und Kondition zu trainieren. Es ist ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken, die in Bewegung zu fetziger Musik durchgeführt werden. Hierbei kommen Kleingeräte wie Hanteln und Therabänder zum Einsatz. Zum Schluss machen wir noch Bauch- und Rückenübungen am Boden.

Elvira Knatz

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (10 x 60 Min.)
ab Montag, 26. Februar 2024
Museum Altes Rathaus, Saal,
Wilhelm-Leuschner-Platz 3
49,99 Euro / max. 12 Personen

69

Latin Fitness

Fühl die Musik und lass los! Wer Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen, und sich mit lateinamerikanischen Rhythmen in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte beachten: Der Kurs findet teilweise auch in den Osterferien statt.



Ralph Sturm

mittwochs, 20 – 21 Uhr (10 x 60 Min.)
ab Mittwoch, 28. Februar 2024
Wallschule, Turnhalle, Wallstraße 25
41,99 Euro / max. 15 Personen

70

Zumba® Fitness

Heiße, überwiegend lateinamerikanische Rhythmen, kombiniert mit Fitness-Elementen (Cardio, Muskeltraining und Flexibilität) sorgen für ein umfassendes Workout, mit dem man jede Menge Kalorien verbrennen kann. Zumba® Fitness ist leicht nachzumachen, aber sehr effektiv und aufregend. Der Spaß am Bewegen und der Musik steht im Vordergrund. Es ist Ausdruck purer Lebensfreude. Also, nicht lange nachdenken, sondern mitmachen.

Ralph Sturm

mittwochs, 19 – 20 Uhr (10 x 60 Min.)
ab Mittwoch, 28. Februar 2024
Wallschule, Turnhalle, Wallstraße 25
41,99 Euro / max. 15 Personen

71

Zumba® Gold

Zumba Gold® ist ein Tanz- und Fitness-Programm für Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters. Es kommt ohne Sprünge und Drehungen aus und ist daher gelenkschonender und grundsätzlich etwas langsamer.

Damit ist es auch für wenig Trainierte gut zu bewältigen und geeignet für aktive ältere Erwachsene sowie Teilnehmer mit Gelenkproblemen, die nach einem passenden Kurs suchen, der die beliebten Originalbewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Die Kondition und Koordination werden gesteigert. Latino-Rhythmen ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha sorgen für viel Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum.

Sven Steinebach

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (8 x 2 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40
50,40 Euro / max. 15 Personen

72

Sven Steinebach

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (8 x 2 UE)
ab Dienstag, 14. Mai 2024
Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40
50,40 Euro / max. 15 Personen

73

Mittelalterlicher Schwertschaukampf (ab 14 Jahren)

Das Mittelalter begeistert. Ob auf Mittelalter-Märkten wie dem „Hayner Burgfest“ oder in Kinofilmen: Im Zentrum steht meist der Ritter mit einem Schwert. Es freut mich immer wieder, neuen Leuten diesen Sport näher zu bringen und ein ganz neues, aufregendes Gefühl zu vermitteln. Dieser Kurs will einen ersten Einblick in die Kunst des Schaukampfes geben, der sowohl die Kämpfer wie auch die Zuschauer fesselt. Es wird die Fähigkeit vermittelt, einen 1,5-Händer sicher zu führen und, darauf aufbauend, mit einem Partner eine Choreografie zu gestalten und dem Zuschauer den Eindruck zu vermitteln, dass es sich um einen „echten“ Kampf handelt. Die Sicherheit der Kursteilnehmer steht neben dem Spaß im Vordergrund. Hier werden Ausdauer, Hand-Augen-Koordination, das Vertrauen in sich selbst und andere und das perfekte Zusammenspiel mit dem Trainingspartner besonders trainiert.

Salvatore Gallo

Samstag, 16. März 2024, 10 – 16 Uhr
Dreieichschule (kleine) Turnhalle,
Goethestraße 6, und
Sonntag, 17. März 2024, 10 – 16 Uhr
(2 x 8 UE)
Albert-Einstein-Schule, Turnhalle,
Berliner Allee 90
60 Euro / max. 15 Personen
- Wochenendkurs -

74

Salvatore Gallo

Samstag, 15. Juni 2024, und
Sonntag, 16. Juni 2024, jeweils 10 – 16 Uhr
(2 x 8 UE)
Albert-Einstein-Schule, Turnhalle,
Berliner Allee 90
60 Euro / max. 15 Personen
- Wochenendkurs -

75

Sarah Weigl

montags, 10 – 11:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Sportzentrum Nord, OG,
Hans-Kreiling-Allee 15
94,50 Euro / max. 13 Personen

76

Wirbelsäulengymnastik – Rücken-fit (vormittags)

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Probleme mit dem Schultergürtel, dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur starken Minderung der Beweglichkeit führen. Zur Vorbeugung und Vermeidung fortgeschrittener Schäden werden speziell auf den Rücken abgestimmte Übungen durchgeführt für die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Darüber hinaus erfolgt eine Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert.

Elvira Knatz

dienstags, 9:30 – 10:45 Uhr (12 x 75 Min.)
ab Dienstag, 27. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14
(Saal), Darmstädter Straße 27
75 Euro / max. 10 Personen

77

Wirbelsäulengymnastik – Rücken-fit (vormittags)

Dieser Kurs bietet Ihnen spezielle Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Darüber hinaus werden das Gleichgewicht geschult, die Stabilisierung einer aufrechten Haltung gefördert sowie erweiternd ein rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt.

Sarah Weigl

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (15 x 60 Min.)
ab Montag, 19. Februar 2024
Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum,
Vor der Höhe 14
63 Euro / max. 14 Personen

78

Funktionsgymnastik – Bewegung – Stretching – Entspannen

Angeboten wird eine Ganzkörperkräftigung und -dehnung mit anschließender Bauchmuskel- und Wirbelsäulengymnastik. Natürlich alles mit Musik (kein Aerobic).

Elvira Knatz

freitags, 9:45 – 10:45 Uhr (10 x 60 Min.)
ab Freitag, 1. März 2024
StartPunkt, Veranstaltungsraum,
Westendstraße 53
53,32 Euro / max. 10 Personen

79

Fit und mobil im Alter (vormittags)

Fehlende Beweglichkeit hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Ein regelmäßiges Training reduziert muskuläre Verspannung und verbessert die Koordination. In diesem Kurs geht es um spezielle Gymnastik zum Aufbau der Halte- und Stützmuskulatur. Die Übungen tragen dazu bei, weiteren Knochensubstanzabbau zu verzögern, die Muskulatur zu kräftigen und Gelenkversteifungen vorzubeugen. Beweglichkeitstraining zur Mobilisation und Stabilisation.

Unser Tipp im Bereich Gesundheit:



Tipp

Turnverein 1862 Langen e.V.

Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle Turnverein 1862 Langen e.V., Friedrich-Ludwig-Jahn-Platz 1, 63225 Langen
Ansprechpartner für Angebote im Bereich Fitness und Gesundheit: Lars Hauser
Telefon 06103 26400, E-Mail info@tv1862-langen.de, Internet www.tv1862-langen.de

Kraftsportverein 1959 Langen e.V.

Anmeldung und Information:

Kraftsportverein 1959 Langen e.V., 63225 Langen, Zimmerstraße 1, Internet: www.ksv-langen.de



Schwimmschule

Sie können
etwas, wofür wir
Sie brauchen?
Werden Sie
Kursleiter/in!



Die vhs Langen bietet gemeinsam mit der Bäder Langen GmbH im Hallenbad Schwimmkurse für Kinder, Aqua-Jogging, Kraul-kurse und Triathlon-Trainingskurse an: Schwimmen in der Gruppe macht Spaß, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und unterstützt vor allem bei Kindern die Sicherheit bei der Bewegung im Wasser.



Burak Aygül

80

montags, mittwochs und freitags,
jeweils 15 – 15:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Mittwoch, 31. Januar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 8 Kinder

Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

Schwimmen für Kinder

Kinder ab **5 Jahren** können in den Schwimmkursen die Grundlagen des Brustschwimmens erlernen; die Kinder sollten bereits mit dem Element Wasser vertraut sein.

Die Lehrmethodik baut sich wie folgt auf:

- spielerisches Erlernen des Tauchens,
- Erlernen der Arm- und Beinbewegung,
- Koordination der Arme und Beine (mit Schwimmhilfen).

Burak Aygül

81

montags, mittwochs und freitags,
jeweils 16 – 16:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Mittwoch, 31. Januar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 8 Kinder

Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

Anschließend geht es vom Lehrbecken in das Sportbecken, die nächste Hürde steht an: tiefes Wasser! Hier lernen die Kinder das Vertrauen zum Wasser – weitere Koordinationsmethoden folgen, bis die Kinder stufenweise auf die Schwimmhilfen verzichten können.

Ziel des Kurses ist es, sich ohne Schwimmhilfen sicher im Wasser fortzubewegen.

Es wird darum gebeten, dass während der Kurszeit eine Ansprechperson in der Halle anwesend ist.

Der Eintritt ins Hallenbad, auch für die Begleitperson, wird vor Ort bezahlt.

In Absprache ist ein Anfänger-Schwimmkurs – sowohl Kinder und Erwachsene – auch im Einzelunterricht möglich. Anfragen hierfür nimmt die Volkshochschule entgegen.

Annika Neubüser

82

montags, mittwochs und freitags,
jeweils 15 – 15:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Freitag, 23. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 8 Kinder

Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

Annika Neubüser

83

montags, mittwochs und freitags,
jeweils 16 – 16:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Freitag, 23. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 8 Kinder

Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.



Tammo Jilly

freitags, 18 – 18:45 Uhr (5 x 1 UE)
ab Freitag, 16. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 5 Personen

84 A

Tammo Jilly

freitags, 19 – 19:45 Uhr (5 x 1 UE)
ab Freitag, 16. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
60 Euro / max. 5 Personen

84 B

Schwimmen für Schülerinnen und Schüler (10 bis 14 Jahre) (Kleingruppe)

Für Schülerinnen und Schüler der fünften oder sechsten Schulklasse, die noch nicht oder nur sehr unsicher schwimmen können.
Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.

Angelika Stadel

montags, 18 – 18:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
90 Euro / max. 10 Personen

85

Angelika Stadel

montags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
90 Euro / max. 10 Personen

86

Aqua-Fitness für jedes Alter

Ein Bewegungsangebot in vorwiegend senkrechter Körperlage im flachen Wasser. Gerade dort lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als auf dem Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Ein Herz-Kreislauf-Training, das durch dosierte Intensität zur Mehrverbrennung von Kalorien geeignet ist.

*Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.
Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.*

Angelika Stadel

dienstags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
90 Euro / max. 10 Personen

87

Angelika Stadel

mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr (9 x 1 UE)
ab Mittwoch, 21. Februar 2024
Hallenbad, Lehrschwimmbecken,
Südliche Ringstraße 75
81 Euro / max. 10 Personen

88

Bitte beachten:

kein Kurstermin am 28. Februar 2024



Für Seepferdchen, Delfine und Haubentaucher:

DAS LANGENER HALLENBAD.



Freuen Sie sich auf ein ideales Umfeld für Bewegung, Training und Unterricht.
50-Meter-Wettkampfbecken – Sprungbecken mit 5-Meter-Sprungturm – Lehrschwimmbecken –
Schwimmkurse für Kinder und Erwachsene – Planschbecken für Kleinkinder.



Langen • RheinMain
IDEEEN TREFFEN MENSCHEN



SÜDLICHE RINGSTRASSE 75 • 63225 LANGEN • TELEFON 06103 203-456

Heike Lange

donnerstags, 19 – 19:45 Uhr (9 x 1 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Hallenbad, Sprungbecken,
Südliche Ringstraße 75

81 Euro / max. 14 Personen

Bitte beachten:

*kein Kurstermin am 7. und 14. März 2024
Der Unterricht findet teilweise auch in den
Ferien statt.*

89

Heike Lange

donnerstags, 20 – 20:45 Uhr (9 x 1 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Hallenbad, Sprungbecken,
Südliche Ringstraße 75

81 Euro / max. 14 Personen

Bitte beachten:

*kein Kurstermin am 7. und 14. März 2024
Der Unterricht findet teilweise auch in den
Ferien statt.*

90

Aqua-Jogging

Es wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Die Bänder und Gelenke werden geschont, die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur trainiert. Aqua-Jogging verbessert Ausdauer und Atmung, schult Gleichgewichtssinn und Konzentration, regt die Durchblutung von Haut und Bindegewebe an und reduziert außerdem das Körperfett. Die Übungen werden teilweise mit Geräten durchgeführt.

Sicheres Schwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.

Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.

Alice Höhnisch

sonntags, 10 – 10:45 Uhr (7 x 1 UE)
ab Sonntag, 18. Februar 2024
Hallenbad, Sprungbecken,
Südliche Ringstraße 75

63 Euro / max. 14 Personen

Bitte beachten:

kein Kurstermin am 17. März 2024

91

Alice Höhnisch

sonntags, 11 – 11:45 Uhr (7 x 1 UE)
ab Sonntag, 18. Februar 2024
Hallenbad, Sprungbecken,
Südliche Ringstraße 75

63 Euro / max. 14 Personen

Bitte beachten:

kein Kurstermin am 17. März 2024

92

Angelika Stadel (Basis I)

donnerstags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Donnerstag, 22. Februar 2024
Hallenbad, Schwimmerbecken,
Südliche Ringstraße 75

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 12 Personen

Bitte beachten:

*Der Unterricht findet teilweise auch in den
Ferien statt.*

93

Angelika Stadel (Basis I)

donnerstags, 20 – 20:45 Uhr (10 x 1 UE)
ab Donnerstag, 22. Februar 2024
Hallenbad, Schwimmerbecken,
Südliche Ringstraße 75

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 12 Personen

Bitte beachten:

*Der Unterricht findet teilweise auch in den
Ferien statt.*

94

Kraulkurse Basis I und II-Aufbaukurs

Technikkurse für erwachsene Freizeitschwimmer, die bereits schwimmen können und nun gerne einen neuen Stil erlernen oder ihre Technik verbessern möchten.

Der zehnstündige Kraulkurs umfasst Atemtechnik, Grundlagen der Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition.

Der Aufbaukurs vertieft Atemtechnik, Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition.

Sicheres Schwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.

Angelika Stadel (Basis II-Aufbaukurs)

sonntags, 15:15 – 16 Uhr (8 x 1 UE)
ab Sonntag, 25. Februar 2024
Hallenbad, Schwimmerbecken,
Südliche Ringstraße 75

107 Euro (inkl. Eintritt) / max. 12 Personen

*Nur für Teilnehmende, die bereits den
Kraulkurs Basis I besucht haben*

Bitte beachten:

*kein Kurstermin am 17. März 2024. Der Kurs
findet teilweise auch in den Ferien statt.*

95

Angelika Stadel (Basis II-Aufbaukurs)

sonntags, 16:15 – 17 Uhr (8 x 1 UE)
ab Sonntag, 25. Februar 2024
Hallenbad, Schwimmerbecken,
Südliche Ringstraße 75

107 Euro (inkl. Eintritt) / max. 12 Personen

*Nur für Teilnehmende, die bereits den
Kraulkurs Basis I besucht haben*

Bitte beachten:

*kein Kurstermin am 17. März 2024. Der Kurs
findet teilweise auch in den Ferien statt.*

96





Sprachen

Sie können etwas wofür wir Sie brauchen? Werden Sie Kursleiter/in!

**Deutschkurse-
Beratungsgespräche:
29. Januar und
5. Februar
2024**

Sprachen

Deutsch-Kurse

Voraussetzung für den Besuch der Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ ist die Kenntnis des lateinischen Alphabets in Wort und Schrift!

Beratung und Anmeldung:

Wenn Sie sich zum ersten Mal für einen Deutsch-Kurs bei der Volkshochschule Langen anmelden, dann sollten Sie unbedingt an einem Beratungsgespräch teilnehmen, damit Sie sich für den richtigen Kurs entscheiden!

Termine: Montag, 29. Januar 2024, und Montag, 5. Februar 2024, jeweils zwischen 19 und 21 Uhr im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Str. 27
Um Anmeldung wird gebeten.



vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“

Am Ende dieser Stufe können Sie

Mögliche Prüfungen

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.	Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch
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.	Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch
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.	Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch
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. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.	Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch
C1	längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch
C2	gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.	Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Erika Strobel

dienstags und donnerstags,
jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 1,
Zimmerstraße 60
147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro)
max. 15 Personen

97

Deutsch als Fremdsprache – Anfängerkurs A 1.1

Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Sprachkenntnisse geeignet. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze. Wie stellt man sich vor, und wie kann man sich im alltäglichen Gespräch verständigen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Erika Strobel

dienstags und donnerstags,
jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 1,
Zimmerstraße 60
147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro)
max. 15 Personen

98

Deutsch als Fremdsprache – Anfängerkurs A 1.2

Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Sprachkenntnissen. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze. Sie können sich vorstellen und sich im alltäglichen Gespräch verständigen. Neu- und Seiteneinsteiger sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Erika Strobel

montags und mittwochs,
jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 1,
Zimmerstraße 60
147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro)
max. 15 Personen

99

Deutsch als Fremdsprache mit geringen Vorkenntnissen A 2.2

Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben. Aufbauend auf die Grundkurse A 1 - A 2.1 erwerben die Teilnehmenden weitere Kenntnisse in der deutschen Grammatik und erweitern ihren Wortschatz. Neu- und Seiteneinsteiger sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Erika Strobel

montags und mittwochs,
jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 1,
Zimmerstraße 60
147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro)
max. 15 Personen

100

Deutsch als Fremdsprache mit guten Vorkenntnissen B 2.2

Beratungsgespräch beachten!

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkompetenzen erweitern möchten. Ausgerichtet an das Niveau B 2-Mittelstufe werden ausgewählte Themen aus dem Alltags und Berufsleben nach den Bedürfnissen der Teilnehmer trainiert. Wiedereinsteiger und Neuanmeldungen sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

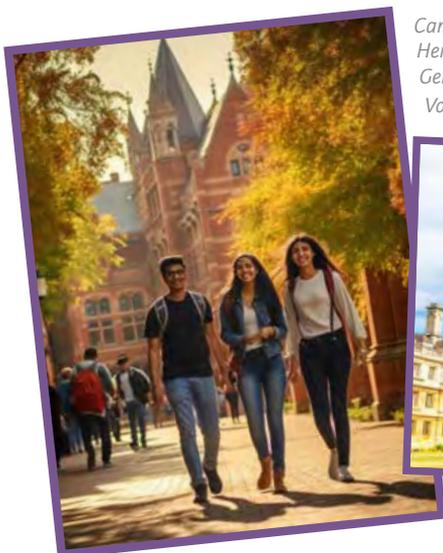
Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



Erfurter Dom und Severikirche.



Die Krämerbrücke in Erfurt ist das älteste profane Bauwerk der Stadt und zählt zu ihren bekanntesten Wahrzeichen. Sie ist die längste durchgehend mit Häusern bebaute Brücke Europas. Erfurt ist seit 1991 die Landeshauptstadt des Freistaates Thüringen.



Cambridge ist eine ostenglische Stadt am Fluss Cam und Heimat renommierter Universitäten. Zu den bekanntesten Gebäuden der Stadt gehört das King's College Chapel. Von etwa 131.800 Einwohnern sind 24.500 Studenten.



Englisch



Sabrina Mirza

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Donnerstag, 8. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

101

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1 – Let's enjoy English

Fortsetzung Kurs-Nr. 110 v. Semester 2023/2

Englischkenntnisse sind heutzutage in vielen Lebensbereichen nützlich und werden auch im Berufsleben mehr und mehr vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Lernen der Sprache beginnen möchten bzw. deren Englischunterricht schon sehr lange zurückliegt. Hier wird Ihnen eine Basis für Ihre Englischkenntnisse vermittelt.

Lehrbuch: Great! A1 (ISBN: 978-3-12-501480-0), Klett, ab Lektion 7

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Frank Gottschling

dienstags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Dienstag, 13. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

102

Englisch mit Vorkenntnissen B1 – Talking about Topics (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 111 v. Semester 2023/2

Together we select and discuss articles from „Read on“. In addition, we talk about interesting things we did and positive experiences we made. New participants are always welcome.

Lektüre: Read On – News and reports from Britain and America in easy English, Sprachzeitung
Die Kosten (10 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Gisela Bender

dienstags, 9:30 – 11 Uhr (15 x 2 UE)
ab Dienstag, 13. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 16, Darmstädter Straße 27
99,50 Euro (ermäßigt: 75,88 Euro)
max. 12 Personen

103

Englisch – Fortgeschrittene B2 Refresher (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 113 v. Semester 2023/2

Communicative, with a touch of grammar. We are on our way to conversation.

Kein Lehrbuch erforderlich, das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für Kopien (5 Euro).

Gisela Bender

montags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Montag, 12. Februar 2024
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,
Darmstädter Straße 27
99,50 Euro (ermäßigt: 75,88 Euro)
max. 12 Personen

104

Englisch Konversation C1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 114 v. Semester 2023/2

How about putting your English into action? With focus on communication, reading and fluency in a nice group, you and your contributions will be very welcome. New participants are always welcome.

Kein Lehrbuch erforderlich, das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für Kopien (5 Euro).



Françoise Siegel

donnerstags, 9 – 10:30 Uhr (14 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
88,20 Euro (ermäßigt: 66,15 Euro)
max. 12 Personen

105

Französisch – Fortgeschrittene III B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 115 v. Semester 2023/2
Bonjour. Wollen Sie Ihr Französisch entspannt und in einer netten Gruppe auffrischen? Dann kommen Sie zu uns. Wir sprechen viel, wiederholen die Grammatik und haben viel Spaß. Seiteneinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Reprise B1 (Neubearbeitung, ISBN 978-3-19-003380-5), Hueber Verlag, ab Lektion 3

Françoise Siegel

mittwochs, 11:15 – 12:45 Uhr (15 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

106

Französisch – Fortgeschrittene IV B1 – (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 116 v. Semester 2023/2
Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse reaktivieren? Dann kommen Sie zu uns! Mit aktuellen Themen, Texten und Übungen machen wir die ersten Schritte in die französische Konversation.
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Françoise Siegel

donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr (14 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
88,20 Euro (ermäßigt: 66,15 Euro)
max. 12 Personen

107

Französisch – Konversation B 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 117 v. Semester 2023/2
Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Wir unterhalten uns über Alltagssituationen, aktuelle Themen und wiederholen die französische Grammatik. Soyez les bienvenus.
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Françoise Siegel

mittwochs, 9:30 – 11 Uhr (15 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

108

Französisch – Konversation B 2 – C 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 118 v. Semester 2023/2
Sie verfügen über gute Vorkenntnisse und wollen diese in netter Atmosphäre mit aktuellen Themen, Texten und grammatischen Übungen pflegen und erweitern? Soyez les bienvenus.
Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

In der Nähe der belgischen Grenze gelegen, ist Lille eine bezaubernde Stadt in Nordfrankreich. Besonders bekannt ist Lille, die 2004 zur europäischen Kulturhauptstadt des Jahres ernannt worden ist, für ihr reiches kulturelles und architektonisches Erbe.



Die alte Börse in Lille gilt als schönstes Bauwerk der Stadt. Sie wurde in den Jahren 1652/53 erbaut und ist ein Kleinod der flämischen Architektur.

Triest ist eine Hafenstadt im Nordosten Italiens in der Nähe der Grenze zu Slowenien und ist bekannt für ihre habsburgische Geschichte. Das prächtige Schloss Miramare ist nur wenige Kilometer vom Stadtzentrum entfernt und eine der interessantesten Sehenswürdigkeiten. Bekannt ist Triest auch als inoffizielle Kaffeehauptstadt Italiens.



Italienisch



Ornella Neumann

montags, 11 – 12:30 Uhr (13 x 2 UE)
ab Montag, 12. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
81,90 Euro (ermäßigt: 61,44 Euro)
max. 12 Personen

109

Italienisch – für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 119 v. Semester 2023/2

Cari corsisti e nuovi studenti, appassionati dell'Italia e della lingua italiana continuiamo con lo studio di comunicazione e della grammatica. Nel quinto capitolo del nostro libro „Nuovo Espresso 2“ parleremo di vacanze, che tipo di vacanze preferiamo e come prenotare. Nel sesto capitolo si va a tavola! Riscopriamo il gusto del slow food all'italiana. Alla fine di ogni capitolo segue un video spesso divertente che aiuta a memorizzare il nuovo vocabolario e la grammatica. Una storia avvincente della letteratura italiana arricchirà la conoscenza di vocaboli e darà stimolo al piacere di leggere in italiano.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD (ISBN 978-3-19-205439-6), Hueber Verlag, ab Lektion 5

Ornella Neumann

montags, 9:30 – 11 Uhr (13 x 2 UE)
ab Montag, 12. Februar 2024
Altes Rathaus, Haus A, EG,
Wilhelm-Leuschner-Platz
81,90 Euro (ermäßigt: 61,44 Euro)
max. 12 Personen

110

Italienisch für Fortgeschrittene B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 120 v. Semester 2023/2

Cari corsisti e nuovi studenti, con il libro „Con Piacere B1“ vi invito a proseguire la vostra scoperta della lingua e della cultura italiana. Nell'ottavo capitolo parleremo d'arte e delle sue forme e ad esprimere la propria opinione su un'opera d'arte. Nel nono capitolo il libro ci presenta gli oggetti „made in italy“, come raccontare delle proprie radici familiari e ci dà pure spiegazioni per le pratiche burocratiche necessarie per trasferirsi in Italia. Un romanzo della letteratura italiana accompagnerà le lezioni.

*Lehrbuch: Con piacere B1 (ISBN 978-3-12-525186-1), Klett, ab Lektion 8
Die Lektüre wird im Unterricht besprochen.*



Marco Acosta

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

111

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 121 v. Semester 2023/2

Sie haben bereits einen ersten Einstieg in die spanische Sprache gemacht und die Gegenwartsform kennen gelernt. Sie möchten gerne einen Schritt weiter gehen und Ihre Kenntnisse erweitern und ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bienvenido a este curso de español. Seiteneinsteiger sind immer herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 4

Marco Acosta

donnerstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Donnerstag, 15. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

112

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 122 v. Semester 2023/2

In diesem Kurs vertiefen wir Ihre Spanisch-Vorkenntnisse. Sie kennen bereits die Gegenwartsform und die erste Vergangenheit und können sich selbst und Ihre Familie auf Spanisch vorstellen, Ihre Hobbys nennen und im Restaurant Essen bestellen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Seiteneinsteiger sind immer herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 8

Marco Acosta

dienstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

113

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

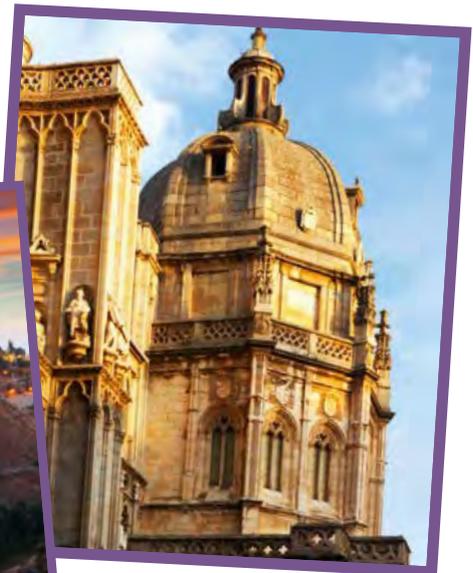
Fortsetzung Kurs-Nr. 124 v. Semester 2023/2

Usted ya conoce casi toda la gramática básica del español. Puede dar informaciones sobre sus aficiones, rutina y comentar sus experiencias en el pasado. El curso será casi solo en español, pero la gramática será explicada en alemán. Jugaremos y leeremos historias cortas. Nuevos alumnos siempre son bienvenidos.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514677-8), Klett, ab Lektion 8

65 km südsüdwestlich von Madrid am Fluss Tajo liegt Toledo, die Stadt der drei Kulturen. Sie wird so genannt, weil sich hier im Mittelalter Christentum, Judentum und Islam in Toleranz begegneten und sich gegenseitig inspirierten.

Das historische Zentrum von Toledo zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe.





Marco Acosta

mittwochs, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)
ab Mittwoch, 14. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

114

Spanisch für Fortgeschrittene B 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 125 v. Semester 2023/2

Hola buenos días! Usted ya conoce lo básico del español. Este curso será solamente en español, solo la gramática, el temido „subjuntivo“ será explicado en alemán. Discutiremos y hablaremos de el acontecer hispanoamericano y mundial. Nuevos alumnos son siempre bienvenidos.

Lehrbuch: Perspectivas iYa B1 – Kurs- und Übungsbuch mit Vokabeltaschenbuch und Lösungsheft (ISBN 978-3-464-20491-7), Cornelsen, ab Lektion 1

Marco Acosta

dienstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)
ab Dienstag, 20. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

115

Spanisch für Fortgeschrittene B 2

Fortsetzung Kurs-Nr. 126 v. Semester 2023/2

Curso de conversación en español. Leeremos y analizaremos textos de alta dificultad. Comentaremos acerca de la actualidad española, latinoamericana, europea, y mundial. El objetivo de este curso es que los alumnos hablen hasta por los codos, naturalmente sin descuidar a la señora Gramática. Alumnos nuevos que quieran refrescar sus conocimientos serán siempre bienvenidos.

Todavía no está decidido que texto trabajaremos este semestre. De todas maneras trabajemos con hojas de trabajo, que serán proporcionara el docente.

Gema Bernal Cansado

montags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)
ab Montag, 19. Februar 2024
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 2,
Zimmerstraße 60
94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro)
max. 12 Personen

116

Spanisch – Konversation B 2 – C 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 127 v. Semester 2023/2

Conversación solo en español.

Leeremos y analizaremos textos de dificultad alta, comentaremos la actualidad española, jugaremos a juegos y haremos diversas dinámicas con el objetivo de hablar, hablar y hablar, pero sin olvidar los aspectos gramaticales. Siempre serán bienvenidos nuevos participantes que quieran practicar su español.

No se utilizará ningún libro. Los materiales les serán proporcionados a los alumnos en función del tema de las sesiones.

Rabatt-Aktionen, Gutscheine,
Belege, Punktestand:

Alles in der BRAUN App!

IHRE VORTEILE

- Alle Rabatt-Aktionen griffbereit
- Verwalten Sie Ihre persönlichen Gutscheine
- Perfekte Übersicht über Ihre Einkäufe – Sie müssen keine Belege mehr aufbewahren
- Wichtige Infos rund um Ihr Kaufhaus BRAUN
- Ihre gesammelten Punkte immer im Blick
- Die BRAUN Card immer dabei – diese ist in der App hinterlegt

Jetzt
runterladen und
10 €-Gutschein
sichern



Macht das Shoppen schöner – unsere neue App.

Wenn Sie gerne bei uns stöbern, keine Rabatt-Aktion auslassen und Ihre gesammelten Punkte im Blick behalten möchten, haben wir heute eine Empfehlung für Sie: Sichern Sie sich die neue BRAUN App und mit ihr Tipps, Gutscheine und Vorab-Ankündigungen von beliebten Aktionen.

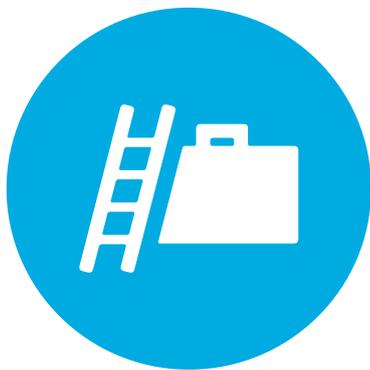
Laden Sie die App einfach in Ihrem App Store herunter, erlauben Sie die Push-Benachrichtigungen und freuen Sie sich auf einen 10 €-Gutschein für den nächsten Einkauf.



Apple: Laden
im App Store



Android: Jetzt
bei Google Play



Arbeit und Beruf



EDV

Uwe Daneke

Mittwoch, 13. März 2024,
Donnerstag, 14. März 2024,
Mittwoch, 20. März 2024, und
Donnerstag, 21. März 2024,
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (4 x 4 UE)
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27
94,60 Euro

117

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 – Grundlagen

Sie erhalten eine fundierte Einführung anhand vieler praktischer Beispiele in das weltweit am meisten genutzte Tabellenkalkulationsprogramm. Sie lernen die Arbeitsoberfläche und die Bedienfunktionen von Excel kennen, Sie erfahren, wie Excel Sie bei der Eingabe von Zahlen und Texten unterstützt, und Sie lernen die Möglichkeiten der Formatierung von Texten, Zahlen und Zellen kennen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Erstellung von Berechnungsformeln und die Nutzung von Funktionen.

Gegen Ende des Kurses machen Sie sich mit der Ansichtssteuerung, der Druckvorbereitung und dem Ausdruck der Tabellenblätter vertraut und Sie erfahren, wie Sie zusätzliche Informationen als Kommentare hinterlegen.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

Uwe Daneke

Dienstag, 4. Juni 2024,
Mittwoch, 5. Juni 2024, und
Mittwoch, 12. Juni 2024,
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (3 x 4 UE)
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27
73,30 Euro

118

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Formeln und Funktionen

Sie erfahren, wie Sie sich den Funktionsumfang von Excel nutzbar machen und wie Sie Funktionen mit und ohne Funktionsassistent für vielfältige Aufgaben erfolgreich einsetzen. Sie gewinnen Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und verschachtelter Funktionen. Sie erlernen die Anwendung von Funktionen aus den Bereichen Mathematik (z. B. RUNDEN, SUMME), Datum (z. B. HEUTE, JAHR), Logik (z. B. WENN), Matrix (z. B. SVERWEIS), Statistik (z. B. MIN, MAX, ZÄHLENWENN), Text und ggf. Finanzmathematik (z. B. Berechnung von Zinseszinsen).

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

Uwe Daneke

Dienstag, 18. Juni 2024, und
Mittwoch, 19. Juni 2024,
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27
56,20 Euro

119

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Auswerten und analysieren

Sie erfahren, wie Sie sich die Werkzeuge von Excel zum Auswerten und Analysieren auch von großen Datenbeständen erfolgreich nutzbar machen. Sie erlernen den sicheren Umgang mit den Datenbankfunktionen (z. B. DBANZAHL, DBSUMME) und mit den Filtertechniken (Auto- und Spezialfilter), Sie lernen das Arbeiten mit der Funktionalität TEILERGEBNIS kennen, und Sie erhalten eine fundierte Einführung mit vielen praktischen Beispielen in die gleichermaßen leistungsstarke wie einfach zu erlernende Welt der PIVOT-Tabellen.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

Uwe Daneke

Mittwoch, 26. Juni 2024, 18:15 – 21:30 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht,
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27
19,20 Euro

120

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Visualisieren

Sie erfahren, wie Sie einfache Diagramme wie Säulen-, Linien- oder Kreisdiagramme erstellen und gestalten und welche speziellen Diagrammtypen (z. B. Blasendiagramm) Ihnen Excel zur Verfügung stellt. Sie lernen, wie Sie auch ohne Diagrammnutzung bestimmte Werte Ihres Tabellenblattes durch bedingte Formatierung, also abhängig von bestimmten Werten, farblich oder durch Symbole hervorheben und wie Sie Ampel- und andere Symbole benutzerdefiniert anpassen.

Ggf. zzgl. Lehrmaterial 17,70 Euro

Uwe Daneke

Mittwoch, 3. Juli 2024, 18:15 – 21:30 Uhr
 Kulturhaus Altes Amtsgericht,
 Raum 20/21, Darmstädter Straße 27
 19,20 Euro

**Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Nützliche Techniken**

Sie lernen viele Details von Excel kennen, die Ihnen die tägliche Arbeit wesentlich erleichtern, z. B. die Technik der Gliederung und Gruppierung (komfortables Aus- und Einblenden von Zeilen und Spalten), die Zielwertsuche (d. h. den Rechenweg rückwärts machen), Solver und Szenario-Manager (Erzeugen und Speichern von Alternativberechnungen mit variablen Ausgangswerten), den Schutz von Tabellenblättern und den Einsatz von Makros sowie die Optimierung der Schnellzugriffsleiste. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen, Themen und Probleme rund um Excel einzubringen und sich mit den anderen Teilnehmenden darüber auszutauschen.
Ggf. zzgl. Lehrmaterial 17,70 Euro

**Unsere Tipps aus dem Bereich EDV**

Tipp

Stenografenverein 1897 Langen e. V.

Die Kurse in Kurzschrift, Tastaturschreiben am PC und Bürokommunikation werden durchgeführt vom Stenografenverein 1897 Langen E. V. Bitte melden Sie sich direkt bei der Geschäftsstelle (übliche Geschäftszeiten/AB) an: Telefon 0151 41284444, Fax 06103 72546, E-Mail info@steno-langen.de, Internet www.steno-langen.de

Unterrichtsort: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, 63225 Langen, Raum 20/21 im 1. OG,
 Seminare gegebenenfalls auch im Atelier.

Die Teilnehmer an unseren Lehrveranstaltungen erhalten eine entsprechende Bescheinigung. Gern führen wir auch tagsüber oder abends Schulungen in Ihrem Unternehmen durch – in allen Fächern und nach Ihren Terminvorstellungen (auch für MS-Office). Außerdem bieten wir individuelles Training für Einzelpersonen an.

Hinweis: PC-Kurse finden Sie bei der Volkshochschule, die die Kurse in Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein anbietet, Telefon 06103 9104-60, E-Mail vhs@langen.de, Internet www.vhs-langen.de.

Kurzschrift/Stenografie

Seit 2000 Jahren ist die Kurzschrift die schnellste (Hand-)Schrift, die es gibt. Steno ist nach wie vor unschätzbar wertvoll beim Notieren und Konzipieren (z. B. in Studium, Ausbildung und Beruf) sowie beflügelnd als Hobby für Menschen, die gern schneller schreiben wollen als andere. Überzeugen Sie sich vom großen Nutzen der Stenografie!

Kostenlose Schnupperstunden auf Anfrage möglich.

Kurzschrift / Stenografie (Verkehrsschrift)

In diesem Kurs steht zunächst das Erlernen der Verkehrsschrift der Deutschen Einheitskurzschrift im Mittelpunkt. Es schließt sich die praxisgerechte Anwendung der Kurzschrift als Diktat-, Konzept- und Notizschrift (für Protokolle, Mitschriften ...) an. Ferner bietet er Schnellschreibübungen bis zu 100 Silben/Minute.

Dauer: 45 Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten

Bei mindestens 8 Teilnehmern sind auch tagsüber Gruppen- oder Firmenschulungen möglich.

Bei Interesse an einem Stenokurs im nächsten Semester, tragen Sie sich bitte gerne auf unserer Homepage in die Interessentenliste ein. Wenn genügend Eintragungen vorliegen, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung, um eine entsprechende Terminvereinbarung zu treffen.

Kurzschrittraining

Das Training findet montags (außer in den hessischen Schulferien) in der Regel 14-tägig statt: von 18 bis 19:30 Uhr (60 – 120 Silben/Min.) und von 19:45 bis 21:15 Uhr (ab 100 Silben/Min.). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen, schnuppern Sie doch mal rein! Bitte melden Sie sich vorher telefonisch an.

Dauer: ohne zeitliche Begrenzung

Beginn: Teilnahme und „Hineinschnuppern“ ist jederzeit möglich.

Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (Beitrag zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

Kurzschritt (Eilschrift)

Termine auf Anfrage/nach Absprache mit den Teilnehmern

Kurzschrittraining in englischer Sprache

Termine auf Anfrage

Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

Tastaturschreiben (10-Finger-Blindschreiben) am PC

Schreiben Sie schneller am PC mit dem 10-Finger-System und sparen Sie dadurch wertvolle Zeit – Ihr Leben lang!

Während früher fast nur ausgebildete Schreibkräfte eine Tastatur bedienen mussten, hat durch den Einzug der PCs und des Internets in alle Bereiche der Berufswelt sowie ins Privatleben das Tastaturschreiben an Bedeutung zugenommen. Ohne Tastatur funktionieren kaum eine Text- und Datenverarbeitung, eine Tabellenkalkulation oder ein Datenbankprogramm. Immer mehr Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen müssen einen großen Teil ihrer Arbeitszeit an der Tastatur eines PCs verbringen. Für sie alle ist es unumgänglich, die Tastatur „blind“ bedienen zu können. Die Zeitersparnis ist enorm.

Kostenlose Schnupperstunde auf Anfrage.

Tastaturschreiben am PC für Kinder

Ziel dieses Lehrgangs ist es, den 11- bis 15-jährigen Teilnehmern das „blinde“ Tastaturschreiben mit 10 Fingern zu vermitteln. Es werden alle Griffwege erarbeitet und einfache, kindgerechte Schriftstücke gestaltet.

donnerstags, 16 – 17:30 Uhr

Beginn: 18. Januar 2024 bis 4. Juli 2024

20 x 90 Minuten

Gebühr: 175 Euro inkl. Lehrmaterial (bei mindestens 8 Teilnehmern)

Intensiv-Lehrgang Tastaturschreiben am PC für junge Erwachsene (16 – 24 Jahre)

Dieser Lehrgang vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten im Tastaturschreiben. Es werden die Griffwege für die Buchstaben und – in Abhängigkeit von der Schreibgeschwindigkeit der Teilnehmer – die Ziffern und Zeichen erarbeitet. Bei diesem Intensivkurs sind zusätzliche Übungen am heimischen PC erforderlich. Ziel ist das Erreichen einer Schreibgeschwindigkeit von ca. 60 Anschlägen pro Minute.

Termine: donnerstags, 18:30 – 20 Uhr

Beginn: 18. April 2024 bis 4. Juli 2024

Dauer: 10 x 90 Minuten

Gebühr: 90 Euro inkl. Lehrmaterial (bei mindestens 8 Teilnehmern)

Abnahme von Prüfungen im Tastaturschreiben

Als Leistungsnachweis (gemäß den Vorgaben der IHK und des Deutschen Stenografenbundes), mit entsprechender Bescheinigung. Um eine rechtzeitige Terminabsprache mit dem Stenografenverein Langen wird gebeten.

Gebühr: 35 Euro.

Training Tastaturschreiben und Briefgestaltung

Das Training dient der Verbesserung der Schreibfertigkeiten, insbesondere des Schnellschreibens bei geringer Fehlerzahl, der Vorbereitung auf Prüfungen wie z. B. bei der IHK oder Wettkämpfe der Stenografenorganisation. Geübt werden besonders die normgerechte Briefgestaltung nach DIN 5008 und der schnellstmögliche Umgang mit der Tastatur, z. B. bei Korrekturen.

Beginn: Teilnahme und „Hineinschnuppern“ jederzeit möglich

Termine: dienstags von 18:30 Uhr bis 20 Uhr (außer Ferien):

am 30.1., 20.2., 27.2., 12.3., 19.3., 16.4., 30.4., 21.5., 28.5., 11.6., 25.6.2024 (wird fortgesetzt)

Dauer: ohne zeitliche Begrenzung

Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (Beitrag zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

Seminar „Geschäftsbriefe schreiben – modern, stilvoll, kundenorientiert“

Briefe sind Visitenkarten – ob herkömmliche Post oder E-Mail. Doch den Absender empfehlen und die Sympathie des Empfängers gewinnen, das kann nur ein guter Brief. Gut ist ein Brief, bei dem alles stimmt – Stil und nicht zuletzt die Orthografie. Wer heute einen Brief oder eine E-Mail verfasst, sollte wissen: Wie schreibt man heute korrekt?

Lerninhalte u. a.: Grundregeln für alle Briefeschreiber, allgemeine Stilgebote, Wahl und Gebrauch der Wörter, richtiger Satzbau, Textgestaltung, Schlussfloskeln, typische Fehler
Referent ist der aus den Medien bekannte Lektor, Schulbuchautor und Deutsch-Experte **Klaus-Wilfried Schwichtenberg**.

Termin: samstags, auf Anfrage, 10 – 17 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht oder nach Absprache

90 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 85 Euro)

Seminar „Sicher in der deutschen Rechtschreibung“

Machen Sie sich sachkundig und entdecken Sie, dass die neue Rechtschreibung viel logischer ist als die alte! Wir helfen Ihnen dabei. Überzeugen Sie beruflich und privat mit den korrekten Schreibungen.

Wir behaupten:

1. Auch Sie können sich mit der Rechtschreibreform anfreunden!
2. Sie hat jede Menge Positives zu bieten! Sie glauben beides nicht? Lassen Sie sich überraschen und begeistern – in unserem kurzweiligen Seminar, das von einem führenden Rechtschreib-Experten Deutschlands geleitet wird. Er erklärt Ihnen auch leicht verständlich, warum die Änderungen erfolgt sind.
Lerninhalte u. a.: Die wichtigsten Regeln für Wortarten, Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung, Zeichensetzung, Herkunft der Wörter (Etymologie), die letzten Änderungen.

Klaus-Wilfried Schwichtenberg

Samstag, 23. März 2024, 10 – 17 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
90 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 85 Euro)



Kommas setzen – aber richtig!

Haben Sie Probleme mit dem Komma? Setzen Sie die Kommas schon immer „nach Gefühl“? Dagegen haben wir etwas. Alle, die Verantwortung für ihre Korrespondenz tragen, brauchen gründliche Kenntnisse, wie sie unser Komma-Seminar vermittelt. Lerninhalte: die wichtigsten Kommaregeln.

Klaus-Wilfried Schwichtenberg

Samstag, 27. April 2024, 14 – 18 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
60 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 55 Euro)

Themenabend „Das Allerwichtigste rund ums Schreiben im Schnelldurchgang“

Einmal kreuz und quer durch den „Normengarten“: Basiswissen zu den allerwichtigsten Schreibregeln für Briefe, E-Mails und alle sonstigen Schriftstücke, z. B. für das Schreiben von Adressen, Zahlen, Daten, Abkürzungen und Straßennamen, Verwendung von (Sonder-)Zeichen. Mit kurzem Streifzug durch die neue Rechtschreibung, Tipps zur Dudenbenutzung und Besprechung von typischen Fehlern.

Regine Daneke, 1. Vorsitzende des Stenografenvereins 1897 Langen E. V.

Dienstag, 2. Juli 2024, 19 – 21:15 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
30 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 25 Euro)

Seminar „Sütterlin und deutsche Kurrentschrift“ – Einführung in die deutsche Schrift

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts war die deutsche Schreibschrift – auch Sütterlin genannt – noch weit verbreitet. Heute jedoch sind Dokumente in dieser Schriftart für Viele unlesbar geworden, sodass alte Briefe und sogar Familienerbstücke, wie Poesiealben oder Tagebücher, nicht entziffert werden können.

In diesem Seminar können Sie sich mithilfe vieler Schreibübungen an einem Wochenende die deutsche Schrift (Sütterlin) aneignen. Nach etwas Übung sind Sie in der Lage, selbstständig Texte in deutscher Schrift zu verfassen und zu lesen. Sie erhalten außerdem hilfreiche Tipps und spannende Hintergrundinformationen zum Thema.

u b z
a b c

Dr. Jascha-Alexander Koch

Samstag, 24. Februar 2024, und Sonntag, 25. Februar 2024, oder
Samstag, 20. April 2024, und Sonntag, 21. April 2024, jeweils 14 – 18 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
Gebühr: 75 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 70 Euro)

Sütterlin und deutsche Kurrentschrift – Lesepraxis

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich schon etwas mit Sütterlin und deutscher Kurrentschrift beschäftigt haben, aber ihre Lesefähigkeiten weiter steigern wollen. Denn auch wenn die einzelnen Buchstaben der deutschen Schrift der Grundform nach bekannt sind, sind alte Texte in deutscher Schrift immer wieder eine spannende Herausforderung. Nach einer kurzen Wiederholung der Schriftgrundlagen geht es direkt zu historischen Texten und Originalschriftproben. Begonnen wird mit leichten Texten – und nach etwas „Aufwärmen“ werden Sie auch bei schwierigeren Texten gute Ergebnisse erzielen. Sie erlernen außerdem die entsprechenden Tricks und Kniffe, wie man an alte Dokumente herangeht und sie entziffert.

Dr. Jascha-Alexander Koch

Termin auf Anfrage
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
Gebühr: 75 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 70 Euro)

PowerPoint für Schüler (und Eltern)

In diesem Crashkurs erlernen Schülerinnen und Schüler (ab etwa 12 Jahren) die wichtigsten PowerPoint-Funktionalitäten, die benötigt werden, um in der Schule ein Referat mit PowerPoint-Unterstützung halten zu können.

Vermittelt wird, wie man eine Präsentation anlegt, eine Textfolie gestaltet und animiert, weitere Folienobjekte wie SmartArts, ClipArts, Fotos und andere wirkungsvoll einsetzt. Auch werden die wichtigsten Verhaltensweisen beim Präsentieren angesprochen.

Im Rahmen der verfügbaren Raumkapazität können auch Eltern teilnehmen, damit sie ihre Kinder beim späteren Erstellen einer Präsentation effektiv unterstützen können.

Uwe Daneke

samstags, 9 – 14 Uhr, auf Anfrage
(6 UE à 45 Min.)
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
55 Euro pro Person inkl. Lehrmaterial

Einführung in die arabisch-persische Schrift

Die schönen, teils künstlerisch geschwungenen Formen der Schrift aus 1001 Nacht verzaubern ihre Betrachter. Die arabisch-persische Schrift – die von weit mehr als 500 Millionen Menschen geschrieben wird – folgt ganz anderen Regeln als unsere lateinische Schrift. Den meisten Menschen um uns herum ist fast nichts darüber bekannt, wie man diese Schrift überhaupt schreibt und liest. Wir lüften dieses Geheimnis für Sie. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Buchstaben und in die Regeln, wie man die Buchstaben miteinander verbindet und Wörter daraus formt. Es sind keinerlei Sprachkenntnisse erforderlich! Wer Kalligrafie mag und sich von schönen Formen der Schrift begeistern lässt, wird in diesem Kurs voll auf seine Kosten kommen.

Fatemeh Zare

Samstag, 20. April 2024, und Sonntag, 21. April 2024, jeweils 9 – 13 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
75 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 70 Euro)

Programmieren – Computerprogramme selbst schreiben

Jeder Computernutzer bedient sich einer Vielzahl unterschiedlicher Programme. Doch: Wie schreibt man eigentlich eigene Computerprogramme? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Programmieren am Computer. Sie lernen, wie Sie dem Computer Ihre Handlungsanweisungen mitteilen, damit Prozesse automatisieren und viel Zeit sparen können. Das Einzige, was Sie zum Kurs mitbringen müssen, ist normales Computer-nutzerwissen! Im Kurs lernen Sie alles von der Theorie bis hin zu den ersten eigenen Programmen. Info: Sie können einen Computer vor Ort nutzen – gerne aber auch Ihren eigenen Laptop mitbringen. (System: Windows, Programmiersprache: Python.)

Dr. Jascha-Alexander Koch

Samstag, 29. Juni 2024, und Sonntag, 30. Juni 2024, jeweils 10 – 18 Uhr
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21
110 Euro zzgl. Lehrmaterial (bei 6 Teilnehmern), 80 Euro zzgl. Lehrmaterial (bei 8 Teilnehmern)



Weitere Tipps aus dem Bereich Berufliche Weiterbildung



Tip

Digitales und technisches Wissen im Begegnungszentrum Haltestelle

Computer, Smartphone und Co. – keine Frage bleibt unbeantwortet

In der EDV und rund um das Smartphone gibt es in der Welt der Älteren immer weniger absolute Anfänger. Das digitale Alltagswissen und die technische Ausstattung ist auf einem Niveau angelangt, die keine klassische Einführung mehr verlangt. Jeder nutzt sein Smartphone, Notebook oder Tablet auf höchst unterschiedlichem Niveau. So „wurschteln“ sich die meisten Techniknutzer mit ihrem Halbwissen irgendwie durch den digitalen Alltag. Dieser Umstand erschwert dem Dozenten der Haltestelle, Michael Och, das Planen konventioneller Schulungen, die alle von einem ähnlichen Wissensniveau der Teilnehmenden ausgehen. So finden keine klassischen Kurse mehr statt. Die Antwort auf die veränderten Bedingungen sind „individuelle Beratung“ und „Vorträge“. Der Medienpädagoge Och

gibt in seinen Vorträgen mit maximal zehn Teilnehmenden eine allgemeine Einführung in aktuelle Themen der Technik. Er legt dabei großen Wert auf eine verständliche Sprache und eine amüsante Stimmung. Auf Fragen der Zuhörenden geht er schon während seinen Ausführungen ein. Wenn sich herausstellt, dass Einzelne tiefer in das Thema eintauchen wollen, können Lerngruppen gebildet oder ganz individuell geholfen werden.

Information und Anmeldung

Das aktuelle Vortragsangebot wird im Magazin ZEITLOS vorgestellt. Dies ist in den Langener und Egelsbacher Apotheken, der Haltestelle, dem TreJa und vielen anderen Auslagenstellen erhältlich. Im Internet kann es unter www.haltestelle-langen.de als PDF heruntergeladen werden.

Für eine individuelle Beratung kann unter der Telefonnummer 06103 203-930 gemeinsam ein passender Termin gefunden werden.

Die Haltestelle freut sich auf Sie.



Michael Och in der „Haltestelle“

Frauenbüro der Stadt Langen

Tip

Veranstaltungen des Frauenbüros

Anmeldung und Information: Sabine Nadler, Telefon 06103 203-163, E-Mail frauenbuero@langen.de

Eine detaillierte Seminarbeschreibung finden Sie auf der Internetseite der Frauenbeauftragten unter www.langen.de.

Mittwoch,	14. Februar 2024,	17:30 Uhr	Tanzen gegen Gewalt an Frauen – One Billion Rising – Save the Date. Veranstaltungsort: Bahnstraße 46, vor dem Petrus-Gemeindehaus.
Donnerstag,	15. Februar 2024,	18 bis 19:30 Uhr	Geldanlage für Frauen – Einfach. Anfangen – Schritte auf dem Weg dahin. Online-Vortrag mit Melanie Usselman. Anmeldeschluss: 7. Februar 2024.
Donnerstag,	22. Februar 2024,	18 bis 19:30 Uhr	Geldanlage für Frauen – Für eine bessere Zukunft: Nachhaltig Geld anlegen. Online-Vortrag mit Melanie Usselman. Anmeldeschluss: 14. Februar 2024.
Samstag,	24. Februar 2024,	10 bis 13 Uhr	Mehr Frauen in der Politik – gestern und heute! Seminar mit Eva Heymann. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 5 Euro, Anmeldeschluss: 9. Februar 2024.
Freitag,	8. März 2024,	19:30 Uhr (Einlass)	The Retrolettas. Konzert zum Internationalen Frauentag. Veranstaltungsort: Bürgerhaus Dreieich, Fichtestraße 50. Eintritt 19 Euro.
Dienstag,	14. Mai 2024,	17 bis 19 Uhr	Menstruation (k)ein Tabuthema – Der weibliche Zyklus umfasst mehr als die „Regel“. Online-Seminar mit Andrea Mohr. Anmeldeschluss: 7. Mai 2024.
Donnerstag,	23. Mai 2024,	19 bis 20:30 Uhr	Zeit für mich – Zeit mit mir. Die Freiheit des Alleinseins. Online-Vortrag mit Tessa Koschig. Anmeldeschluss: 15. Mai 2024.
Samstag,	8. Juni 2024,	9:30 bis 12:30 Uhr	Digital Detox - Weniger Online, mehr echtes Leben! Seminar mit Paula Landes. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 5 Euro, Anmeldeschluss: 27. Mai 2024.

Familienzentrum der Stadt Langen

Tipp

Das Familienzentrum der Stadt Langen bietet Veranstaltungen, Austausch, Lebensberatung und vielfältige Informationen an. Angebote wie den Café-Treff mit „Wir sprechen Deutsch“ oder sonstige Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage www.langen.de/de/Familienzentrum.html und in den regelmäßig erscheinenden Programmen und Flyern des Familienzentrums.

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Katharina Braun, FD 25, Südliche Ringstraße 80, 63225 Langen, Telefon 06103 203 823, E-Mail familienzentrum@langen.de

Veranstaltungsort: Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG, Westendstraße 70, 63225 Langen



Tipp

Hinweise auf das Programm der VHS-Egelsbach – 1. Halbjahr 2024

Geschäftsstelle: Alte Schule, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach

Postanschrift: Gemeinde Egelsbach/vhs, Freiherr-vom-Stein-Straße 13, 63329 Egelsbach
Telefon 06103 2027636, E-Mail vhs@egelsbach.de, Internet www.vhs-egelsbach.de

Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 9 – 12 Uhr, und Donnerstag, 14:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung: Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage erhältlich.
Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

Angebote der vhs Egelsbach:

- **Pre-Ballett, Ballett und Tanz für Kinder und Teenager:** Pre-Ballett, Ballett, Spitze, Jazzdance
- **Junge vhs – Angebote für Kinder und Jugendliche:** Entspannung für Kinder von 6 bis 12 Jahren
- **Gesellschaft:** Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht
- **Kultur und Gestalten:** Ballett für Erwachsene, Einzel-Tanztraining für Erwachsene
- **Gesundheit:** Hatha Yoga, Sanftes Hatha Yoga, Hatha Yoga Flow, Kundalini Yoga, Waldbaden, Bodystyling, Latin Dance, Pilates, Zumba, Augentraining, Intuitives Essen, Umgang mit Emotionen
- **Sprachkurse:** Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
- **Arbeit und Beruf:** Körpersprache und Haltung, High-Heel-Training für Frauen

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

- **Elementarstufe:** Musik für Babys (ab 6 Monaten), Musik für Kleinkinder (1 ½ – 3 Jahre), Musikalische Früherziehung (3 – 6 Jahre), Instrumentenkarussell (6 – 10 Jahre)
- **Instrumentalunterricht für alle Altersstufen:** Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug
- **Gesangsunterricht für alle Altersstufen:** Rock, Pop & Jazz
- **Ergänzungsfächer:** Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie

vhs Volkshochschule
Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches
Programm in den Bereichen:

Gesellschaft
Kunst und Kultur
Gesundheit
Sprachen
Arbeit und Beruf
Spezial



Kreis Offenbach

**Bildung
für alle!**

Informationen, Beratung und Anmeldung

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Telefon: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Langen

Aufgrund der §§ 51 und 93 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 7. März 2005 (GVBl. I. S. 142), zuletzt geändert durch Gesetz vom 7. Mai 2020 (GVBl. S. 318), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Langen am 10.09.2020 folgende Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Langen einschließlich Entgeltverzeichnis beschlossen. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und das Entgeltverzeichnis sind Bestandteile der Unterrichtsverträge des Magistrats der Stadt Langen, Fachdienst 21 Kulturelle Bildung, vhs Langen.

Vorbemerkung

Die vhs Langen ist bei ihren Veranstaltungen Gast in den Vortrags- und Unterrichtsräumen. Wir bitten deshalb die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in den Räumen nicht zu rauchen und die Einrichtung schonend zu behandeln. Die Räume sind nach dem Unterricht sauber und aufgeräumt zu verlassen. Die Satzungen und Hausordnungen der Einrichtungen, in denen Veranstaltungen der vhs Langen stattfinden, sind für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich. Für Garderobe und andere mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Geschäftsstelle, Postadresse

Die Geschäftsstelle der vhs Langen ist im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Telefon 06103 9104-60, Fax 06103 9104-66, E-Mail vhs@langen.de. Hier und im Internet unter www.vhs-langen.de können Sie sich über alle Kursangebote der Langener Volkshochschule informieren. Geschäftszeiten sind montags bis freitags, 8 - 12 Uhr, und montags bis donnerstags, 13:30 - 15:30 Uhr. Die Postadresse der vhs lautet: Magistrat der Stadt Langen, Postfach 1640, 63206 Langen (Hessen).

Kurse

Um die Durchführung von Kursen oder Seminaren gewährleisten zu können, ist in der Regel eine Mindestzahl von 10 Personen erforderlich. Eine Beschränkung der Personenzahl im Einzelfall bleibt der vhs Langen vorbehalten. Änderungen des Unterrichtsortes und der -zeit bleiben der vhs Langen in dringenden Fällen vorbehalten.

Zuzahlung

Liegen zu Beginn einer Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vor, kann

- durch eine Zuzahlung zum Entgelt von 0,30 Euro pro Person und Unterrichtseinheit bei einer fehlenden Anmeldung,
- durch eine Zuzahlung zum Entgelt von 0,60 Euro pro Person und Unterrichtseinheit bei zwei fehlenden Anmeldungen

die Veranstaltung stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen bei der Anmeldung der Zuzahlung zugestimmt haben.

Anmeldungen

Anmeldungen zu den Kursen und Seminaren können nur schriftlich mit den im Langener vhs-Programm beigefügten Anmeldekarten oder im Internet unter www.langen.de erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich.

Rechnung

Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer erhält vor Kursbeginn eine Rechnung, die zu den Kursen und Seminaren mitzubringen ist. Diese gilt nur für die vhs-Veranstaltung, die auf der Rechnung vermerkt ist. Sie ist nicht übertragbar. Ist ein Kurs bereits ausgebucht, bekommen die Interessentinnen und Interessenten unverzüglich eine Mitteilung.

Abmeldungen

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich; die Abmeldungen sind an die Geschäftsstelle der vhs Langen zu senden oder dort abzugeben. Anmeldungen können durch die Teilnehmerin oder den Teilnehmer nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn gekündigt werden. (Ausnahme bei nachweislicher längerer Krankheit, siehe „Rückzahlung der Teilnahmeentgelte“)

Teilnahmeentgelt gemäß Entgeltverzeichnis

Das Teilnahmeentgelt, das bei jedem Kurs oder Seminar im Programmheft angegeben ist, ist mit Erhalt der Rechnung fällig. Sie ist auf eines der Konten der Stadtkasse innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Dabei sind der Name der Teilnehmerin oder des Teilnehmers und die Teilnehmernummer anzugeben.

Teilnahmeentgelt für Studienfahrten

Das Teilnahmeentgelt für Studienfahrten ist zwei Wochen vor Antritt der Reise zu überweisen. Bei einem Rücktritt von der Reise bis zwei Wochen vor Fahrtbeginn wird der volle Teilnahmebetrag erstattet. Bei einer Abmeldung bis drei Tage vor Reisebeginn wird ein Bearbeitungsentgelt von einem Drittel des Teilnahmeentgelts einbehalten. Bei einer späteren Abmeldung wird das Teilnahmeentgelt nicht erstattet.

Sonderveranstaltungen

Für Sonderveranstaltungen und Projekte setzt die Volkshochschule die Entgelte unter Maßgabe der Wirtschaftlichkeit und nach der Höhe der Aufwendungen fest.

Ermäßigung der Teilnahmeentgelte

Schülerinnen, Schüler, Studierende, Auszubildende, Rentnerinnen, Rentner, Pensionäre und Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr) erhalten 25% Ermäßigung und entrichten das ermäßigte Teilnahmeentgelt für sprach- und berufsbildende Kurse, das bei dem jeweiligen Kurs angegeben ist.

Der Kreis Offenbach übernimmt, sofern der Kreistag nichts anderes beschließt, teilweise oder vollständig die Teilnahmeentgelte für Volkshochschulkurse von Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII beziehen. Diese Übernahme ist auf eine Veranstaltung je Semester begrenzt. Die Übernahme erfolgt maximal bis zum jeweiligen Entgelt- bzw. Gebührensatz der entsprechend gültigen Gebührenordnung der Kreisvolkshochschule. Auch hier ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Sonderveranstaltungen, Studienreisen und -fahrten sind grundsätzlich von Ermäßigungen ausgeschlossen, Zusatzkosten für Materialien und Gerätenutzung werden nicht übernommen.

Rückzahlung der Teilnahmeentgelte

Teilnahmeentgelte werden zurückgezahlt

- in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss,
- anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Unterrichtseinheiten ausfällt,
- anteilig, wenn die weitere Teilnahme an einer Veranstaltung wegen längerer Krankheit nachweislich nicht möglich ist.

Konten der Stadtkasse Langen

Sparkasse Sparkasse Langen-Seligenstadt,
IBAN DE66 5065 2124 0026 0004 63,
BIC HELADEF1SL5

Volksbank Dreieich,
IBAN DE07 5059 2200 0000 0544 02,
BIC GENODE51DRE

Postbank Frankfurt am Main,
IBAN DE61 5001 0060 0006 2646 04,
BIC PBNKDEFF

Deutsche Bank AG,
IBAN DE21 5007 0010 0091 9332 00,
BIC DEUTDEFFXXX

Arbeitsförderungsgesetz

Auskünfte über die eventuelle Gewährung von Beihilfen nach dem Arbeitsförderungsgesetz erteilt die Bundesagentur für Arbeit, Langen, Südliche Ringstraße 80, Rathaus, 4. Stock.

Unterrichtszeit

Die Kurszeiten werden nach Unterrichtseinheiten gerechnet. Eine Unterrichtseinheit dauert in der Regel 45 Minuten.

Lehrbücher

Die bei den einzelnen Kursen angegebenen Lehrbücher sind, soweit nicht ausdrücklich anders vermerkt, von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vor Beginn des Kurses selbst zu besorgen. Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach Erhalt unserer Rechnung.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch am Ende des Kurses bzw. des Seminars ausgestellt, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig anwesend waren.

Ferien und Feiertage

Sofern nichts anderes vereinbart wird, finden keine Veranstaltungen in den Ferien, an beweglichen Ferientagen bzw. an Feiertagen statt.

Feiertage und Schulferien in Hessen im 1. Halbjahr 2024

Osterferien: 25. März bis 13. April 2024

Ostern: 29. März bis 1. April 2024

1. Mai / Tag der Arbeit: 1. Mai 2024

Christi Himmelfahrt: 9. Mai 2024

Pfingsten: 19. und 20. Mai 2024

Fronleichnam: 30. Mai 2024

Sommerferien: 15. Juli bis 23. August 2024

Während der Ferien findet, wenn nicht anders angegeben, an der vhs und der Musikschule kein Unterricht statt.

Informationspflichten des § 36 und § 37 VSBG

Die Stadt Langen ist nicht bereit und verpflichtet, an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen (Gesetz über die alternative Streitbeilegung in Verbrauchersachen VSBG).

Inkrafttreten

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und das Entgeltverzeichnis der vhs Langen treten mit dem 2. Semester 2021 in Kraft.

Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben

vhs-Anmeldung

Kursbezeichnung / Seminar

Dozent(in)

Kursgebühr

Name, Vorname

Telefon tagsüber/abends

Straße, PLZ, Wohnung

E-Mail

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).

Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden

Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.

vhs-Kurs Nr.

Ihr Geburtsjahr

Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben

vhs-Anmeldung

Kursbezeichnung / Seminar

Dozent(in)

Kursgebühr

Name, Vorname

Telefon tagsüber/abends

Straße, PLZ, Wohnung

E-Mail

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).

Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden

Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.

vhs-Kurs Nr.

Ihr Geburtsjahr

Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben

vhs-Anmeldung

Kursbezeichnung / Seminar

Dozent(in)

Kursgebühr

Name, Vorname

Telefon tagsüber/abends

Straße, PLZ, Wohnung

E-Mail

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).

Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden

Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.

vhs-Kurs Nr.

Ihr Geburtsjahr

Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben

vhs-Anmeldung

Kursbezeichnung / Seminar

Dozent(in)

Kursgebühr

Name, Vorname

Telefon tagsüber/abends

Straße, PLZ, Wohnung

E-Mail

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).

Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden

Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.

vhs-Kurs Nr.

Ihr Geburtsjahr

Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langerer Volkshochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden.

Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.
Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Bitte vhs-Anmeldung
ausschneiden, ausfüllen
und in einem ausreichend
frankierten C6 Fenster-
rumschlag (falls zur
Hand) an nebenstehende
Adresse versenden.

Stadt Langen – Der Magistrat
Volkshochschule
Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Geschäftsstelle der vhs Langen - **Telefon: 06103 9104 - 60**

Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langerer Volkshochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden.

Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.
Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Bitte vhs-Anmeldung
ausschneiden, ausfüllen
und in einem ausreichend
frankierten C6 Fenster-
rumschlag (falls zur
Hand) an nebenstehende
Adresse versenden.

Stadt Langen – Der Magistrat
Volkshochschule
Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Geschäftsstelle der vhs Langen - **Telefon: 06103 9104 - 60**

Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langerer Volkshochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden.

Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.
Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Bitte vhs-Anmeldung
ausschneiden, ausfüllen
und in einem ausreichend
frankierten C6 Fenster-
rumschlag (falls zur
Hand) an nebenstehende
Adresse versenden.

Stadt Langen – Der Magistrat
Volkshochschule
Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Geschäftsstelle der vhs Langen - **Telefon: 06103 9104 - 60**

Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langerer Volkshochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden.

Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.
Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Bitte vhs-Anmeldung
ausschneiden, ausfüllen
und in einem ausreichend
frankierten C6 Fenster-
rumschlag (falls zur
Hand) an nebenstehende
Adresse versenden.

Stadt Langen – Der Magistrat
Volkshochschule
Südliche Ringstraße 80
63225 Langen

Geschäftsstelle der vhs Langen - **Telefon: 06103 9104 - 60**

KULTUR – TIPPS

TICKET HOTLINE
06103 203455

„KULTUR IST
NICHT ALLES,
ABER OHNE KULTUR IST
ALLES NICHTS.“

Karl Valentin



Do. 01.02. – 16 Uhr
DER MUMPEL
Figurentheater für Kinder
ab 3 Jahren



Sa. 03.02. – 20 Uhr
DEUTSCHLAND, DEINE HESSEN II
von und mit Walter Renneisen



Fr. 16.02. – 20 Uhr
RENÉ SYDOW
Kabarett: In ganzen Sätzen



Sa. 17.02. – ab 21 Uhr
90er-PARTY
Die größten Hits
einer ganzen Generation



Do. 22.02. – 20 Uhr
DIVA.MACHT.MUT
Musikalisches Schauspiel



Fr. 23.02. – 20 Uhr
FORCED TO MODE & EKLIPSE
one caress string tour



Sa. 24.02. – 20 Uhr
U-BAHN-KONTROLLÖRE
in tiefgefrorenen Frauenkleidern



So. 03.03. – 20 Uhr
WOLFGANG TREPPER
Kabarett: Live Tour 24



Sa. 09.03. – 20 Uhr
ALEX IM WESTERLAND
Live: Tribute To Ärzte & Hosen



Fr. 15.03. – 20 Uhr
HEDDA GABLER
Schauspiel nach Henrik Ibsen



Sa. 16.03. – 20 Uhr
GERD DUDENHÖFFER
Kabarett: Mo so Mo so



Mi. 20.03. – 16 Uhr
DER KLEINE EISBÄR
Figurentheater für Kinder
ab 3 Jahren



Do. 21.03. – 20 Uhr
SIMONE SOLGA
Kabarett: Ist doch wahr!



Sa. 23.03. – 20 Uhr
RENT-A-FRIEND
Komödie mit Saskia Valencia u.a.



Sa. 13.04. – 20 Uhr
VINCE EBERT
Kabarett: Vince of Change!



Sa. 20.04. – 20 Uhr
DEPECHE RELOAD
Live: Tribute To Depeche Mode



Do. 25.04. – 20 Uhr
MAX UTHOFF
Kabarett: Alles im Wunderland



Fr. 26.04. – 20 Uhr
KUNZ & BROSIUS COMEDY
Glatt gebügelt – schief gewickelt



Sa. 27.04. – 20 Uhr
**UND WENN WIR ALLE
ZUSAMMENZIEHEN?**
Komödie



So. 28.04. – 15 Uhr
DER KLEINE DRACHE KOKOSNUSS
Theater Lichtermeer – Familienmusical



Sa. 04.05. – 20 Uhr
KISS FOREVER BAND
Live: Tribute To KISS

Neue Stadthalle  Langen



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

Wenn es um Beratung geht, zählt nicht das Wo, sondern das Wie: persönlich, menschlich, nah. Bei der Sparkasse begegnen wir Ihnen auf Augenhöhe und stellen Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Vereinbaren Sie gleich einen persönlichen Termin. Mehr Informationen finden Sie unter sks-direkt.de/wunschtermin



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-Seligenstadt