



Volkshochschule Langen  
Programm 2024 · 2. Halbjahr



# Beste Versorgung mit lokaler Nähe?



# Machen wir!



**Wasser, Wärme, Strom oder Erdgas** – in Langen und Egelsbach stellen wir eine zuverlässige Versorgung vor Ort sicher. Dabei überzeugen wir nicht nur mit langjähriger Kompetenz, einer stabilen Infrastruktur und zuverlässigem Service, sondern auch durch Kundennähe.

Setzen Sie auf Energie aus der Region – und besuchen Sie uns auf [www.stadtwerke-langen.de](http://www.stadtwerke-langen.de)



# Vorwort

---



## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

Veränderungen bringen oft Chancen mit sich. Obwohl sie zunächst beängstigend sein können, bieten sie die Möglichkeit für persönliches Wachstum, Weiterentwicklung und neue Erfahrungen.

Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Veränderungen Teil des Lebens sind und auch mal Angst machen können. Wer Veränderungen aber als Chance sieht, kann die eigene Resilienz stärken und besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

Darum heißt es: Klare Ziele setzen, mit machbaren Schritten klein anfangen, eigene Fortschritte feiern und geduldig bleiben. Das zusammen kann eine wirksame Strategie sein, um Neues anzugehen, denn Veränderungen brauchen Zeit.

Die vhs Langen bietet diverse Veranstaltungen, mit denen Sie Veränderungen mit wenig Aufwand auch für sich herbeiführen können. Stöbern Sie in dem neu vorliegenden Programm und entscheiden Sie sich dafür, einfach an einem Kurs, einer Führung oder an einem Vortrag teilzunehmen. Die Wege in Langen sind kurz, das Angebot reicht von kreativen Kursen über Sprachen bis hin zu Philosophie und diversen Bewegungsangeboten. Hier sind Sie nicht allein, Sie treffen auf Gleichgesinnte, es können sich Gespräche, Freundschaften und neue Wege ergeben.

Die Möglichkeit für persönliches Wachstum, Weiterentwicklung und neue Erfahrungen finden im Kulturhaus nicht nur durch die vhs Langen statt. Der tägliche Musikunterricht und die diversen Veranstaltungen der Musikschule im Haus geben immer wieder Anlass zu neuen Begegnungen und Hörerlebnissen. Auf den ersten Seiten dieses Heftes finden Sie Hinweise auf musikalische Ereignisse wie „Bühne frei“ und „On Stage“ auf der Kulturhausbühne sowie auf Konzerte des vocalensembles oder der Orchester der Musikschule Langen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und neue Erfahrungen bei den Veranstaltungen des vorliegenden Programms.

**Prof. Dr. Jan Werner**  
Bürgermeister der Stadt Langen

---

## Liebe Interessierte der vhs Langen,

Der Austausch von Wissen zwischen Menschen fördert den Fortschritt und die Zusammenarbeit in allen Bereichen des (eigenen) Lebens.

Erweitern Sie mit der Volkshochschule Langen Ihre Kenntnisse in einem Computerkurs oder Kommunikationstraining. Spüren Sie, was Sie für Ihre körperliche und geistige Gesundheit tun können, erlaufen Sie gar die Geschichte Langens.

Werden Sie kreativ, greifen Sie zu Pinsel, Stift oder Kamera. Diskutieren Sie gesellschaftliche Themen. Erfahren Sie durch Vorträge Neues und lassen Sie sich durch Lesungen unterhalten oder oder oder ...

Ihre Volkshochschule Langen  
**Uwe Sandvoß, Birgitt Schaaf, Dagmar Seidel**





---

## 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](mailto:vhs@langen.de)  
Internet [www.vhs-langen.de](http://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](http://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](mailto:info@siegel-buck.de)  
Stand: Juni 2024

Das vhs-Programm für  
das 1. Halbjahr 2025  
erscheint am Freitag,  
17. Januar 2025.

Titelfoto: Detlef Möbius

Bilder: Archiv, iStock, Freemages, Freepik, Volkshochschule Langen, Stadt Langen,  
Patrick Liste, picjumbo, pixabay, unsplash, Wikipedia, [www.wiki-langen.de](http://www.wiki-langen.de)

# Inhalt

vhs-Semester 2024 · 2. Halbjahr · 26. August 2024 bis 31. Januar 2025

Vorwort .....	3
Impressum .....	4

<b>Veranstaltungskalender .....</b>	<b>6</b>
-------------------------------------	----------

<b>Musikschule .....</b>	<b>8</b>
--------------------------	----------

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



## Kultur

<b>Kunst und Gestaltung .....</b>	<b>10</b>
Historische Druckwerkstatt .....	13
Werkhof im Torbogen .....	13
<b>Literatur und Theater .....</b>	<b>14</b>
Kreative Schreibwerkstatt, Literaturtreff .....	15
Stadtbücherei .....	16
<b>Fotografie .....</b>	<b>16</b>
<b>Stricken .....</b>	<b>17</b>



## Gesellschaft

Recht und Finanzen .....	18
Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	18
Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation .....	19
Philosophie .....	20
Länder- und Heimatkunde .....	20
Stadtarchiv .....	23
Europa-Union .....	23
Veranstaltungen des Umweltreferates .....	23



## Gesundheit

Essen und Trinken .....	24
Yoga, Entspannung und Wohlbefinden .....	24
Fitness und Gymnastik .....	28



## Schwimmschule

Schwimmkurse für Kinder .....	33
Aqua-Fitness, Aqua-Fitness-Dance, Aqua-Jogging .....	34
Kraulkurse, Triathlon-Schwimmtraining .....	36



## Sprachen

Deutsch .....	38
Englisch .....	39
Französisch .....	40
Italienisch .....	41
Spanisch .....	42



## Arbeit und Beruf

Berufliche Kompetenzen und Softskills .....	44
EDV .....	45
Stenografenverein .....	46
Computerkurse der Haltestelle .....	49

## Sonstiges

Veranstaltungen des Frauenbüros .....	50
Familienzentrum .....	50
Hinweise zur Volkshochschule Egelsbach .....	51
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	52

# Veranstaltungskalender

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

September 2023 bis Januar 2024

Freitag,	6. September 2024,	19 Uhr	<b>Wer sprach das erste Wort?</b> Vortrag mit Romana Franz. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“.
Freitag,	27. September 2024,	19 Uhr	<b>Die literarische Welt zur Zeit des Mittelalters.</b> Vortrag mit Romana Franz. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“.
Samstag,	5. Oktober 2024,	16 Uhr	<b>Bühne frei.</b> Schülerinnen und Schüler der Musikschule musizieren alleine und gemeinsam auf der Kulturhausbühne.
Freitag,	11. Oktober 2024,	19:30 Uhr	<b>Wilhelm Busch – Ach, was muss man oft von bösen Kindern hören oder lesen!</b> Lesung mit Karl Hofmann. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“.
Samstag,	9. November 2024,	18 Uhr	<b>Latein &amp; Jazz mit Stil.</b> Carsten Röderer (Trompete) und Humberto Colacio (Gitarre) bringen Bossa Nova und Latin Jazz auf die Kulturhausbühne.
Sonntag,	17. November 2024,	17 Uhr	<b>Klangreise – Guitar and Groove.</b> Eine kurzweilige Promenade durch alle möglichen Spielarten von Gitarre und Percussion mit Patrick Steinbach und Günter Bozem. Keltische Klassik und eingängige Eigenkompositionen aus den Folk-Jazz Bereichen laden zum Zuhören und zum Träumen ein.
Samstag,	23. November 2024,	16 Uhr	<b>On Stage.</b> Die Schülerinnen und Schüler der Rock/Pop/Academy rocken die Kulturhausbühne.
Samstag,	30. November 2024,	15 Uhr	<b>Schülerkonzert.</b> Der Harmonika Spielring Langen präsentiert seinen musikalischen Nachwuchs.
Freitag,	22. November 2024,	19:30 Uhr	<b>Zeitreise: Langen vor 75 Jahren.</b> Vortrag mit Heribert Gött und Peter Holle. Nähere Informationen finden Sie unter „Länder- und Heimatkunde“.
Donnerstag,	19. Dezember 2024,	19 Uhr	<b>Langen – Es war einmal.</b> Vortrag mit Reinhold Werner. Nähere Informationen finden Sie unter „Länder- und Heimatkunde“.
Freitag,	17. Januar 2025,	19:30 Uhr	<b>Grimms grausame Geschichten.</b> Lesung mit Karl Hofmann. Nähere Informationen finden Sie unter „Literatur und Theater“.

## Ausstellungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht



August bis Oktober

**See you!**

Dimensionen der Drucktechnik. Arbeiten der Druckgrafikerin Christina Simon, im Andenken an Horst und Gudrun Hermann

**Ausstellungseröffnung:**

Freitag, 30. August 2024, 19 Uhr



November bis Dezember

**Erhaltenswerte(s) – Gefühlsverbindung**

Ursprüngliches, Gefühlsverbindungen und Erhaltenswertes meist in Tier-, aber auch Menschmotiven. Bilder von Fateme Rafi Hufnagel

**Ausstellungseröffnung:**

Freitag, 1. November 2024, 19 Uhr



Januar bis März

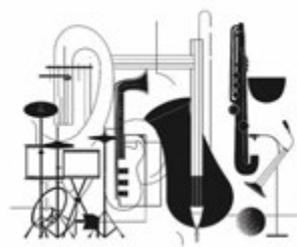
**Impuls-Art**

Die Künstlergruppe Impuls-Art aus Darmstadt und Umgebung stellt sich vor.

**Finissage:**

Freitag, 28. März 2025, 19 Uhr

## Weitere Konzerte der Musikschule Langen



Tip

Sonntag,	1. September 2024,	13 Uhr	<b>Langener Markt.</b> Das Musikschulorchester musiziert am verkaufsoffenen Sonntag open air vor dem Petrusgemeindehaus.
Sonntag,	10. November 2024,	18 Uhr	<b>Mendelssohn: Lobgesang.</b> Das vocalensemble langen, der Chor des Caecilienvereins Kriftel und das Cordis-Ensemble spielen gemeinsam unter der Leitung von Andreas Winckler in der Reihe „Sonntagskonzert“ der Evangelischen Kirchengemeinde Langen. Veranstaltungsort: Evangelische Stadtkirche
Sonntag,	17. November 2024,	19 Uhr	<b>Jazz im JuZ.</b> No Noise, die Big Band der Musikschule, spielt unter der Leitung von Pavel Klimashevsky im Jugendzentrum. Let's groove!
Sonntag,	24. November 2024,	17 Uhr	<b>Jahreskonzert Orchesterverein.</b> Unter Beteiligung des Musikschulorchesters mit seinem Dirigenten Bernd Sallwey. Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen
Freitag,	29. November 2024,	19 Uhr	<b>Weihnachtsmarkt.</b> Das Musikschulorchester eröffnet mit seinem Dirigenten Bernd Sallwey den diesjährigen Weihnachtsmarkt. Veranstaltungsort: Evangelische Stadtkirche Langen
Mittwoch,	4. Dezember 2024,	18:30 Uhr	<b>Adventskonzert der Musikschule.</b> Ensembles und Orchester der Musikschule stimmen in angenehmer Atmosphäre auf die Weihnachtszeit ein. Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen
Samstag,	7. Dezember 2024,	18 Uhr	<b>Adventskonzert der Streichorchester.</b> Die beiden Streichorchester der Musikschule präsentieren unter der Leitung von Johannes Harbich ihr aktuelles Programm. Veranstaltungsort: Evangelische Martin-Luther-Kirche

## Alles in der BRAUN App!

### IHRE VORTEILE



Alle Rabatt-Aktionen griffbereit



Verwalten Sie Ihre persönlichen Gutscheine



Wichtige Infos rund um Ihr Kaufhaus Braun



Ihre gesammelten Punkte immer im Blick



Perfekte Übersicht über Ihre Einkäufe



Die Braun Card immer dabei – diese ist in der App hinterlegt

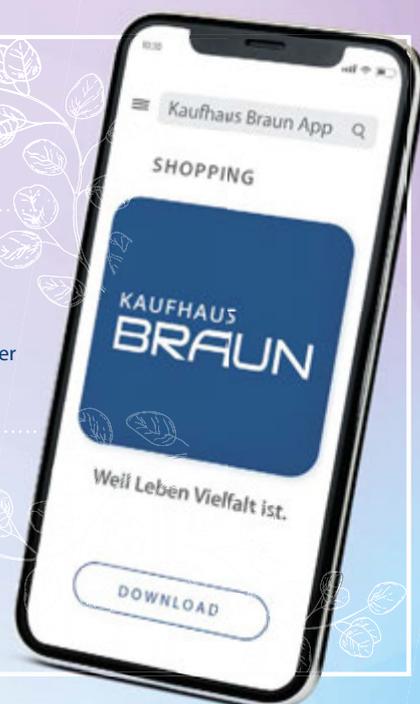
Laden Sie die App einfach in Ihrem App Store herunter, erlauben Sie die Push-Benachrichtigungen und bleiben Sie immer informiert.



APPLE:  
Laden im App Store



ANDROID:  
Jetzt bei Google Play



## 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, 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



## Weitere Hinweise im Bereich Musik

### 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, 17. August 2024, 19:30 Uhr **The Airlettes**, Veranstaltungsort: Kirchhof der Stadtkirche

Samstag, 14. September 2024, 20:30 Uhr **Frankfurt Jazz Trio feat. Eva Mayerhofer**

Samstag, 12. Oktober 2024, 20:30 Uhr **The Toughest Tenors – Saxophone-Battles**

Samstag, 16. November 2024, 20:30 Uhr **Orchestra Mondo**

Samstag, 14. Dezember 2024, 20:30 Uhr **Dieter Kropp & Band**

**Kunst- und Kulturgemeinde Langen e. V.**

Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen  
 Information und Kartenvorbestellung: E-Mail [info@kuk-langen.de](mailto:info@kuk-langen.de), Internet [www.kuk-langen.de](http://www.kuk-langen.de)

Sonntag, 13. Oktober 2024, 19 Uhr **Symphoniekonzert**. Philharmonia Frankfurt

Sonntag, 17. November 2024, 19 Uhr **Träume**. Salut Salon

Sonntag, 15. Dezember 2024, 19 Uhr **Weihnachtliches Konzert**. Vogtland Philharmonie

**1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V.**

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

Der Verein zählt derzeit 26 aktive Zupferinnen und Zupfer, davon neun Jugendliche, (Mandoline, Mandola, Gitarre, Kontrabass) sowie 14 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)

**Informationen und Kontakt:** 1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V.  
 Herbert Sauerborn, 1. Vorsitzender  
 Telefon 06103 570153  
 E-Mail [mo-langen@gmx.de](mailto:mo-langen@gmx.de)  
 Internet [www.mandolinenorchester-langen.de](http://www.mandolinenorchester-langen.de)

**Veranstaltungshinweis:**

Sonntag, 10. November 2024, 17 Uhr **Jahreskonzert**  
 Veranstaltungsort: Evangelisches Petrusgemeindehaus

**Harmonika Spielring Langen 1937 e. V.**

Wir unterrichten: 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:

<b>1. Orchester</b>	freitags, 20 – 22 Uhr,	in der Waldorfschule, An der Vogelhecke 1, Dietzenbach
<b>Kindergruppe</b>	mittwochs, 18:15 – 19:00 Uhr,	im Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1
<b>Schülerorchester</b>	montags, 18:15 – 19:30 Uhr,	im Kulturhaus Altes Amtsgericht
<b>Jugendensemble</b>	Proben zur Zeit auf Anfrage	
<b>Spielgruppe 50plus</b>	mittwochs, 19:30 – 21 Uhr,	im Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1

**Information und Kontakt:** 1. Vorsitzende Beate Rettig-Horch,  
 Telefon 06103 977968, E-Mail [vorstand@hsl-langen.de](mailto:vorstand@hsl-langen.de)

**Veranstaltungshinweise:**

Samstag, 16. November 2024, 17 Uhr **Akkordeon Hit-Mix**  
 Veranstaltungsort: Evangelisches Petrusgemeindehaus

Samstag, 30. November 2024, 15 Uhr **Schülerkonzert**  
 Veranstaltungsort: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal)



# Kultur

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

## Kunst und Gestaltung

### Brigitte Orth

dienstags, 19 – 22 Uhr (11 x 4 UE)  
ab Dienstag, 17. September 2024  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
189,20 Euro / max. 9 Personen

1

### Alles geritzt, geätzt 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. 21 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*

### Arthur Kunz

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (14 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
103,60 Euro / max. 14 Personen

2

### Gegenständliches und konzeptionelles Zeichnen

Den ersten Teil eines Kurstages bildet das gegenständliche Zeichnen unter Anleitung. Es bildet die Grundlage und ist besonders für Anfänger gedacht, um Routine zu entwickeln. Gezeichnete Kreise und Strecken münden in bewegten Linien. Es wird gelernt, dabei intuitiv und gleichzeitig methodisch zu zeichnen und darüber hinaus das Proportionale nicht zu vernachlässigen. Im zweiten Teil findet das selbstständige konzeptionelle Zeichnen statt. Es findet in klassischer Handarbeit statt und soll vor allem das Bewusstsein für die Ökonomie der Linie und das konzeptionelle Denken schärfen. Hier bringen die Teilnehmenden ihre eigenen Ideen ein und werden vom Kursleiter bei der Umsetzung ihrer Ideen beratend unterstützt.

### Dieter Wystemp

Samstag, 23. November 2024, und  
Sonntag, 24. November 2024,  
jeweils 10 – 17 Uhr (2 x 9 UE)  
Begegnungszentrum Haltestelle,  
Küche, Elisabethenstraße 59a  
82,80 Euro / max. 10 Personen

3

### Das reduzierte Aquarell – Die Kunst des Weglassens

Anhand von Vorlagen von Landschaften, Städteansichten und Stillleben versuchen wir, mit der Aquarelltechnik gelungene Bildkompositionen zu finden und Formen und Flächen zu vereinfachen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind Voraussetzung.

*Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) für Büttenpapier werden im Kurs abgerechnet. Für Neueinsteiger kann Aquarellmaterial für pauschal 30 Euro erworben werden.*

### Karin Zaiser

Samstag, 2. November 2024, und  
Sonntag, 3. November 2024,  
jeweils 10 – 17:30 Uhr (2 x 10 UE)  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
92 Euro / max. 10 Personen

4

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

Wir stellen auf Basis von Marmormehl, Champagnerkreide 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, Texturen 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.*

Karin Zaiser

Samstag, 25. Januar 2025, und  
Sonntag, 26. Januar 2025,  
jeweils 10 – 17:30 Uhr (2 x 10 UE)  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
92 Euro / max. 10 Personen

5

### Steinmehl, Asche und Bitumen – Experimentelles Malen mit Acrylfarben

Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Materialien und Techniken. Manchmal werden Strukturen entstehen und manchmal werden sie bewusst vermieden. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen, Texturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfänger, Geübte und alle, die Freude am Experimentieren haben.

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



Sibylle Haas-Sellner

Mittwoch, 6. November 2024,  
Mittwoch, 13. November 2024, und  
Mittwoch, 27. November 2024,  
jeweils 16 – 17:30 Uhr (3 x 2 UE)  
Ideenreich 54 - Keramik-Werkstatt,  
Frankfurter Straße 54  
54,40 Euro / max. 6 Personen

6

### Töpferkurs für Kinder (6 bis 10 Jahre) (Kleingruppe)

In diesem Kurs wollen wir Schalen, Figuren, Tiere und Landschaften aus Ton herstellen (Aufbaukeramik). Die Arbeiten werden beim dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.

*Zusätzliche Kosten für Material, Glasur und Brennen (ca. 14 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*



Petra Panitz

montags, 19 – 20:30 Uhr (7 x 2 UE)  
ab Montag, 26. August 2024  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
116,20 Euro / max. 5 Personen

7

### Schachtel nach Art eines Lutherkastens (Fortgeschrittene) (Kleingruppe)

Der Überlieferung nach soll Martin Luther immer einen hölzernen Schreibkasten bei sich geführt haben. In solch einem Kasten bewahrte man früher auf Reisen seine Schreibutensilien auf. Hier fanden neben Schreibfedern und Tinte unerlässliche Hilfsmittel wie Spitzmesser, Siegel oder Wachs ihren Platz. Wir wollen diese Art Kasten nachbauen, jedoch aus Pappe, Buchbinderleinen und Schmuckpapier. Die Bausätze, Werkzeuge und alle anderen benötigten Materialien werden zur Verfügung gestellt.

*Zusätzliche Materialkosten (ca. 30 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*

Petra Panitz

Mittwoch, 30. Oktober 2024,  
Mittwoch, 6. November 2024, und  
Mittwoch, 13. November 2024,  
jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE)  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
51,60 Euro / max. 5 Personen

8

### Rezepte gut untergebracht (Kleingruppe)

Wohin mit der Rezeptsammlung? Hier werden Lösungen angeboten: eine Sammelbox, eine Mappe mit Sammelfächern oder ein Ringbuch. Hier können Sie entweder nach Anleitung eine Lösung nachbauen oder Ihr Projekt individuell planen und bauen.

*Zusätzliche Materialkosten (ca. 17 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*

„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!

## Günter Bozem

Sonntag, 3. November 2024,  
10 – 14 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
24,52 Euro / max. 10 Personen

9

### 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.*

## Petra Panitz

Montag, 18. November 2024,  
19 – 20:30 Uhr  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
17,20 Euro / max. 5 Personen

10

### Upcycling: Kleine Notizbücher aus und für Altpapier (Kleingruppe)

Papier ist viel zu schade und oft viel zu schön zum Wegwerfen. Wir fertigen aus gebrauchtem Papier einfache Notizbücher, die trotzdem edel daherkommen. Oder wir fertigen aus edlen Materialien und Papieren schöne Bücher für Altpapier, das Sie zum Notieren nutzen können. Alle Büchlein werden klein, handlich und vor allem praktisch sein. Bei allen Projekten können Sie schnell und einfach Blätter tauschen und alle werden Sie gerne in Händen halten und benutzen.

*Zusätzliche Materialkosten (ca. 12 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*



## Petra Panitz

Mittwoch, 20. November 2024,  
Mittwoch, 27. November 2024, und  
Mittwoch, 4. Dezember 2024,  
jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE)  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
51,60 Euro / max. 5 Personen

11

### Weihnachtskarten drucken und gestalten (Kleingruppe)

In einer entspannten Atmosphäre können Sie mit Gleichgesinnten weihnachtliche Karten setzen, drucken und gestalten. Eine bunte Vielfalt an Materialien, Stanzen und anderen Utensilien regen zum Ausprobieren und Gestalten an. Dabei werden verschiedene Muster, vorgefertigte Texte und Gestaltungsmöglichkeiten vorgestellt. Lassen Sie sich inspirieren und fertigen Sie Ihre ganz persönlichen Grußkarten oder Gutscheinkarten zur Weihnacht.

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

## Petra Panitz

Montag, 2. Dezember 2024,  
15:15 – 17:30 Uhr  
Firma Keim, Historische Druckwerkstatt,  
Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse  
25,80 Euro / max. 5 Kinder

12

### Weihnachtskarten drucken und gestalten für Kinder (ab 6 Jahren) (Kleingruppe)

Hier wird's bunt. Wir drucken, kleben, spritzen, stempeln viele Grußkarten. Dabei werden wir die alten Druckmaschinen nutzen, um Texte und Bilder nach Gutenbergs Art zu drucken. Eine bunte Vielfalt an Materialien, Stanzen und anderen Utensilien regen zum Ausprobieren und Gestalten an.

*Zusätzliche Materialkosten (ca. 8 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*



## Unsere Tipps aus dem Bereich Kunst und Gestalten

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](http://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](http://www.peppa-lettern.de)
- Kindergeburtstage

Anmeldung & Information:

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

Ansprechpartnerin:

Petra Panitz,  
Telefon 0175-9901727,  
E-Mail [peppa-lettern@t-online.de](mailto: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](mailto:werkhof-langen@gmx.de)

Tipps

**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](mailto:info@otterbein-glas.de), **Internet:** [www.otterbein-glas.de](http://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](mailto:info@kunstwerkstatt-am-wald.de), **Internet:** [www.kunstwerkstatt-am-wald.de](http://www.kunstwerkstatt-am-wald.de)

# Literatur und Theater

**Cornelia Härtl**

Samstag, 16. November 2024,  
10 – 15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 16, Darmstädter Straße 27  
25,80 Euro / max. 12 Personen

13

## Mit Leichtigkeit schreiben – Schritt für Schritt zum eigenen Buch

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Roman oder eine (Auto-)Biographie zu schreiben? Sie sind unsicher, ob Ihre Idee trägt, fragen sich, wie Sie beginnen sollen und welche Tipps es gibt, Schreibflauten zu überwinden? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Denn zum Schreiben gehören nicht nur eine zündende Idee und Inspiration, sondern auch Handwerk. Und das kann man lernen.

Erfahren Sie, wie Sie einen längeren Text planen, welche Hilfsmittel es gibt, Gedanken und Ideen zu strukturieren und wie Sie am Ende daraus ein fertiges Manuskript formen. Dazu gibt es Tipps für die Verlagssuche oder zum Selfpublishing. Die Dozentin Cornelia Härtl lebt seit über zwanzig Jahren in Langen und hat rund 30 Romane unterschiedlicher Genres veröffentlicht. Für dieses Seminar öffnet sie ihre Schatzkiste mit all dem Grundwissen, das sie selbst am Anfang ihrer Autorinnenzeit gerne gehabt hätte. Freuen Sie sich auf ein inspirierendes und vergnügliches Seminar.

**Karl Hofmann**

donnerstags, 19 – 21:15 Uhr (6 x 3 UE)  
ab Donnerstag, 31. Oktober 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27  
77,40 Euro

14

## Schauspiel und Komödie

Wer möchte nicht gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen? Wäre es nicht toll auf den „Brettern, die die Welt bedeuten“ zu stehen und ein Publikum zu unterhalten oder als Schauspieler oder Stand-Up-Comedian begeistern? Gemeinsam werden wir Sketche, Szenen und Situationen erarbeiten und spielen. Mit Stehgreifspielen und Improvisationen werden wir Rollen und Charaktere finden, anlegen und mit Leben füllen. Atemübungen und Stimmbildung runden die Abende ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust und viel Spaß am Ausprobieren, Experimentieren und die Offenheit, sich darauf einzulassen.

*Zusätzliche Materialkosten (5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*

## Vorträge und Lesungen

Freitag, 6. September 2024,

19 Uhr

### Wer sprach das erste Wort?

Vortrag. Welche Bedeutung hat die Sprache für den Menschen? Wie verständigten sich unsere Vorfahren davor? Wie ging es danach weiter? Und was ist, wenn Sprache nicht bzw. nicht mehr verstanden wird? Der Vortrag will weniger einen sprachwissenschaftlichen Überblick zum Thema geben, als vielmehr die Geschichte von Sprache und Kommunikation erzählen und dabei auch aktuelle Entwicklungen in den Blick nehmen und diskutieren.

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

Freitag, 27. September 2024,

19 Uhr

### Die literarische Welt zur Zeit des Mittelalters

Vortrag. Heutzutage ist es recht einfach ein Buch zu veröffentlichen, aber wie war das im Mittelalter? Wer waren die Autoren und die Autorinnen? Was waren ihre Themen? Wie wurde das Buch hergestellt? Wie und wo wurde es aufbewahrt? Wer gehörte zur Leser- respektive Zuhörerschaft?

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

Freitag, 11. Oktober 2024,

19:30 Uhr

### Wilhelm Busch – Ach, was muss man oft von bösen Kindern hören oder lesen!

Lesung. Wer kennt sie nicht: Die fromme Helene, Max & Moritz, Fips der Affe, Plisch und Plum? Wilhelm Busch gehört zu den einflussreichsten humoristischen Dichtern und Zeichnern und lebte von 1832 bis 1908. Gute und böse Menschen und Tiere gehören zu seinem schriftstellerischen Repertoire. Karl Hofmann liest spitzbübisch Geschichten und Weisheiten aus dessen Feder.

„Das Gute – dieser Satz steht fest – ist stets das Böse, was man lässt.“

**Karl Hofmann**, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27  
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende wird gebeten.

Freitag, 17. Januar 2025, 19:30 Uhr **Grimms grausame Geschichten**

Lesung. Wer kennt sie nicht - Aschenputtel, Schneewittchen, Dornröschen - die berühmten Märchenfiguren, die mit den Brüdern Grimm verbunden werden. Aber haben Sie schon mal was von Bruder Lustig, Herrn Korbes, Fitchers Vogel oder dem „Räuberbräutigam“ gehört? Grausame Gesellen und schaurige Geschichten finden sich eben auch in den Sammlungen der berühmten Brüder, und von diesen soll heute die Rede sein. Schrecklich, aber mit einem zwinkernden Auge werden sie vorgetragen von Karl Hofmann, Gänsehaut wird garantiert. Übrigens: gemeinsam gruselt es sich am schönsten.

*Hinweis: Die Zuhörer sollten mindestens zehn Jahre alt sein, es handelt sich nicht um eine Lesung der klassischen, bekannten Märchen.*

**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

Tipps

### 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



## Stadtbücherei Langen

Kontakt: Südliche Ringstraße 77, in der Neuen Stadthalle Langen, Telefon 06103 203-420, E-Mail [buecherei@langen.de](mailto:buecherei@langen.de),  
Internet: [www.stadtbuecherei-langen.de](http://www.stadtbuecherei-langen.de), Youtube: Stadtbücherei Langen Hessen, Instagram: @stadtbuechereilangen

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



Stadtbücherei Langen

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

## Fotografie

### Detlef Möbius

Montag, 9. September 2024,  
19 – 21:30 Uhr,  
Donnerstag, 12. September 2024,  
19 – 21:30 Uhr,  
Sonntag, 15. September 2024,  
9 – 15 Uhr (Outdoor-Termin), und  
Donnerstag, 19. September 2024,  
19 – 21:30 Uhr  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
82,80 Euro / max. 10 Personen

15

### Grundlagen der Fotografie 1 – Einsteigerkurs in Theorie und Praxis

Dieser Grundlagenkurs richtet sich an alle Einsteiger, Umsteiger und Hobbyfotografen, die eine Digitalkamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera) besitzen und diese richtig bedienen möchten. Lernen Sie die kreativen Möglichkeiten, wichtigsten Einstellungen sowie nützliches Zubehör für ein besseres Bildergebnis kennen. Zeit und Blende sowie die Bildgestaltung sind der rote Faden des Workshops. Neben der Theorie gibt es immer wieder kleine praktische Übungen im Kursraum, bevor es gemeinsam nach draußen geht, um das erlernte Wissen dort an konkreten Motiven zu vertiefen.

*Die Teilnehmer benötigen eine Digitalkamera mit Einstellmöglichkeiten wie Zeit und Blende.*

### Detlef Möbius

Montag, 28. Oktober 2024,  
19 – 21:30 Uhr,  
Donnerstag, 31. Oktober 2024,  
19 – 21:30 Uhr,  
Sonntag, 3. November 2024,  
10 – 15 Uhr (Outdoor-Termin), und  
Donnerstag, 7. November 2024,  
19 – 21:30 Uhr  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
76,68 Euro / max. 10 Personen

16

### Grundlagen der Fotografie 2 – Aufbaukurs in Theorie und Praxis

Dieser Aufbaukurs baut auf die Kenntnisse des Einsteigerkurses auf und richtet sich an alle Einsteiger, Umsteiger und Hobbyfotografen, die eine Digitalkamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera) besitzen und diese richtig bedienen möchten. Anfänger sind willkommen. Lernen Sie die kreativen Möglichkeiten und wichtigsten Einstellungen Ihrer digitalen Kamera kennen und nutzen Sie diese und die umfangreichen Automaten gezielt für bessere Bilderergebnisse. Zeit und Blende sowie die Bildgestaltung sind dabei der rote Faden. Neben der Theorie gibt es immer wieder kleine praktische Übungen im Kursraum, bevor es gemeinsam nach draußen geht, um das erlernte Wissen dort an konkreten Motiven zu vertiefen. Wer also noch tiefer in die Fotografie einsteigen möchte, ist hier genau richtig.

*Die Teilnehmer benötigen eine Digitalkamera mit Einstellmöglichkeiten wie Zeit und Blende.*

## Detlef Möbius

Mittwoch, 20. November 2024,  
15 – 21 Uhr  
Treffpunkt: Frankfurt, Eiserner Steg,  
Sachsenhäuser Seite  
39,20 Euro / max. 8 Personen

17

### 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 Bildergebnisse 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

Freitag, 10. Januar 2025,  
17 – 22 Uhr  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
32,68 Euro / max. 8 Personen

18

### 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 innen und von außen zu unserem Motiv. Wir erschaffen zusammen spannende Aufnahmen 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 und was bezüglich der Belichtung und Blende zu beachten ist. Dazu gibt es Tipps und Tricks für das eigene Projekt und das praktische Arbeiten.

*Verschiedene LED-Leuchten, Aufheller u.a. werden zur Verfügung gestellt, können aber auch gerne mitgebracht werden.*



## Stricken

### Sabine Hochberger

montags, 19:30 – 21 Uhr (6 x 2 UE)  
ab Montag, 28. Oktober 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
44,40 Euro / max. 10 Personen

19

### Cooler Maschen! Stricken ist das neue Yoga

Wie wäre es mit einem selbst gestrickten Weihnachtsgeschenk, zum Beispiel einem Schal, einer Tasche oder einem Paar warme Socken? Frischen Sie Ihre Strickkenntnisse auf oder lernen Sie das Stricken neu. 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.





# Gesellschaft



## Recht und Finanzen

**Andreas Schweigl**

Mittwoch, 13. November 2024,  
Mittwoch, 20. November 2024,  
Mittwoch, 27. November 2024, und  
Mittwoch, 4. Dezember 2024,  
jeweils 19 – 21 Uhr (4 x 2 UE)

StartPoint, Veranstaltungsraum,  
Westendstraße 53

34,40 Euro / max. 10 Personen

20

### Bitcoin – Eine neue Technologie, gesundes Geld

Ein Kurs für Neulinge und Einsteiger

Das Thema „Bitcoin“ findet aktuell immer mehr Beachtung, ist jedoch teilweise mit Vorurteilen behaftet. Darüber hinaus ist es sowohl in technischer als auch in ökonomischer Hinsicht derart komplex, dass sich Laien schnell überfordert fühlen können. Dieser Kurs soll helfen, Einsteigern und Neulingen ein tieferes Verständnis für diese neue Technologie zu ermöglichen. Im Rahmen von vier Veranstaltungen werden unter anderem die grundlegenden Eigenschaften von Bitcoin, dessen Vorzüge und Potenzial aber auch Nachteile und Kritik thematisiert. Dieser Kurs bietet keine finanzielle Beratung und keine Animation zum Kauf von Bitcoin. Er soll einen Beitrag für ein Verständnis im Umgang mit der Technologie leisten.

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

**Sandra Gottschling**

donnerstags, 18 – 19:30 Uhr (8 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 12. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 3,  
Zimmerstraße 60

64,20 Euro / max. 15 Personen

21

### Nachhaltigkeit im Alltag (für Jugendliche ab 14 Jahren)

Du möchtest wissen, was Nachhaltigkeit ist und was sie mit Dir zu tun hat? Dann bist du hier genau richtig. Gemeinsam mit Euch und ausgehend von Euren Interessen, werden wir uns unter anderem mit folgenden Themen bzw. Fragen beschäftigen: Wie wird Abfall richtig entsorgt und wie kann ich Abfall vermeiden (Stichwort Zero waste)? Woher kommt das Mikroplastik in der Umwelt und wie lässt es sich vermeiden? Hauptsache Bio!? Wie nachhaltig sind z.B. Bioprodukte aus dem Ausland? Was bedeuten die Begriffe ökologischer Fußabdruck und virtuelles Wasser? Artenvielfalt und Naturschutz.

In diesem Kurs geht es zum einen darum, unser Wissen zu erweitern, denn je mehr wir wissen, desto besser können wir nachhaltig leben. Zum anderen geht es um die Frage, wie wir Nachhaltigkeit in unser eigenes Leben schnell und einfach einbetten können (Energiespartipps, Einkaufstipps etc.).

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

**Sandra Gottschling**

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (8 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 12. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule, Pavillon P 3,  
Zimmerstraße 60

64,20 Euro / max. 15 Personen

22

### Nachhaltigkeit im Alltag

Der Begriff Nachhaltigkeit ist derzeit in aller Munde, doch was ist Nachhaltigkeit eigentlich, und wie kann ich selbst nachhaltig leben? Diesen Fragen möchte ich mit Ihnen in den nächsten acht Wochen gemeinsam nachgehen. Ausgehend vom Interesse der Teilnehmenden können dabei folgende Themenbereiche angesprochen werden: Abfallentsorgung und Abfallvermeidung, Mobilität und Verkehr, Ernährung, Bekleidung, Artenvielfalt und Naturschutz. In diesem Kurs geht es zum einen darum, unser Wissen zu den jeweiligen Themen zu erweitern, zum anderen geht es um die Frage, wie wir Nachhaltigkeit möglichst einfach in unser Leben integrieren können (Ernährungstipps, Einkaufstipps etc.). Der intensive Austausch untereinander wird sicherlich inspirieren und viele neue Ideen hervorbringen.

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

Marion Bredemeier

23

Samstag, 12. Oktober 2024, 14:30 – 17:30 Uhr  
Robert-Bosch-Straße/Ecke Kirchschnaise,  
nahe Achat Hotel  
19 Euro / max. 15 Personen

### Heilkräuterspaziergang

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen im Langener Norden kennen lernen  
Hunds-Rose, Wiesen-Schafgarbe und Efeu sind eine wertvolle Bereicherung der Küche oder Hausapotheke. Was stärkt das Immunsystem? Was unterstützt in den Wechseljahren oder bei festsitzender Bronchitis? Was ersetzt herkömmliches Waschmittel?  
Auf einem Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wildkräuter und Heilpflanzen mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale selbstständig zu erkennen. Sie erfahren Nützliches zur Heilwirkung und erhalten Heilkräuterteerezepte und Wildkräuterkochrezepte. So können Sie Wild- und Heilkräuter selber sicher sammeln und sich gesundheitsfördernde Tees, Tinkturen, Speisen u.a. zubereiten.  
*Das Kursmaterial kann für 2 Euro bei der Kursleiterin erworben werden.*



## Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

Diana Reitze

24

Samstag, 14. September 2024,  
10 – 12:30 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
24,64 Euro / max. 7 Personen

### Wie kann ich ent-stressen in Partnerschaft, Beruf und Alltag (Kleingruppe)

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.

Diana Reitze

25

Samstag, 2. November 2024,  
10 – 13 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
29,60 Euro / max. 7 Personen

### Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft – Leichter Leben zu Zweit (Kleingruppe)

„Kommunizieren 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

26

Samstag, 23. November 2024,  
10 – 13 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
29,60 Euro / max. 7 Personen

### Streit und Konfliktsituationen – besser verstehen und künftig anders lösen (Kleingruppe)

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.

# Philosophie

Ingrid Rold-Saez

dienstags, 19 – 20:30 Uhr (10 x 2 UE)

ab Dienstag, 5. November 2024

Begegnungszentrum Haltestelle,  
großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a  
92 Euro / max. 8 Personen

27

## Philosophie: Die Freude am Denken

Philosophie unterstützt uns, zu besseren Einsichten und Einblicken zu kommen. Sie lässt uns zufriedener werden und die Welt deutlicher und verständnisvoller zu betrachten. 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



Mittwoch, 16. Oktober 2024, 10:30 bis 12:30 Uhr

## Mit „Monsieur Vogel“ zur Rosenhöhe Darmstadt

Familienführung. Für Erwachsene mit Kindern (5 bis 8 Jahren)

Wir treffen uns am Löwentor zu einem ereignisreichen Spaziergang mit der Handpuppe „Monsieur Vogel“ durch den Park. Zu den Besonderheiten der Rosenhöhe gehören ein Rosarium mit Rosendom, sowie die Mausoleen und Grabstätten des hessischen Fürstenhauses, die „Monsieur Vogel“ anschaulich erklären wird. Wir entdecken den Mammutbaum, aber auch giftige Pflanzen, die für Menschen und Tiere gefährlich werden können.

**Johanna Tiedemann**, Treffpunkt: Darmstadt, Haupteingang Rosenhöhe, Löwentor, Teilnahmebeitrag: 7,40 Euro (pro Person)

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV10).*



Donnerstag, 17. Oktober 2024, 10:30 bis 12:30 Uhr

## Mit „Monsieur Vogel“ zur Mathildenhöhe Darmstadt

Familienführung. Für Erwachsene mit Kindern (5 bis 8 Jahren)

Gemeinsam mit der Handpuppe „Monsieur Vogel“ begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Vergangenheit. Das Unesco-Welterbe Mathildenhöhe und die Kunst des Jugendstils wird alle begeistern. Untermalt mit vielen Fotos, spielerisch und in Bewegung hören wir „Monsieur Vogel“ zu, der uns lustige und spannende Geschichten erzählen wird.

**Johanna Tiedemann**, Treffpunkt: Darmstadt, Mathildenhöhe, vor dem Hochzeitsturm, Teilnahmebeitrag: 7,40 Euro (pro Person)

*Zusätzliches Eintrittsgeld für die Besichtigung des Hochzeitsturms (4 Euro für Erwachsene, Kinder frei) wird vor Ort bezahlt. Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV11).*

## Gemeinsame Veranstaltungen von den Heimatkundigen im VVV und vhs Langen:



Sonntag, 8. September 2024, 14 Uhr

## Langener Highlights – Rundgang zur Wirtshauskultur früherer Zeiten

Stadtführung.

Wo gab es in Langen den besten „kalten Braden“? Warum garnierte Friedrich Heuß seinen Apfelwein mit Erzählungen aus Amerika und nannte seine Gaststätte „Zur Stadt Neu York“? In welchen Lokalen verkehrten die Kommunisten und wo die Sozialisten? Wo tranken die Bürgerlichen edlen Pfälzer Wein? Welche Gaststätte hatte einen großen Saal, in dem die „schönsten Bälle an Weihnachten“ stattfanden? Wo gab es Apfelwein, wo Bier und wie wurde es kühl gehalten? Der Rundgang mit vielen Langener Anekdoten lässt eine vergangene Zeit lebendig werden, in der die Gasthäuser Mittelpunkt des gesellschaftlichen Lebens waren.

**Prof. Frank Oppermann und Inge Helfmann**, Treffpunkt: Vor dem Gasthaus „Casa del Sol“, Rheinstraße 18, Ecke Wilhelmstraße.

*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. EVO4).*

---

Samstag, 14. September 2024,

14 Uhr **Vom Brunnen vor die Tore**

Stadtführung. Geschichte zu Fuß. Mit Start im Museum und Blick auf das Stadtmodell führt uns der Weg vorbei am Vierröhrenbrunnen zu den Stationen Stadtkirche, Sühnekreuze, Stumpfer Turm/Pforte und Weiherwiese. Westlich des Schwimmbads geht es schließlich bis zum Spitzen Turm und am Hegweg entlang. Unterwegs erfahren Sie mehr über die Geschichte unserer Langener Altstadt.

**Dr. Jörg Füllgrabe**, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Teilnahmebeitrag: 5 Euro.  
*Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV05).*



---

Freitag, 4. Oktober 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. EV18).*

---

Sonntag, 6. Oktober 2024,

11 Uhr **Langen und Darmstadt im Klassizismus**

Exkursion. Reihe: Bau- und Kulturgeschichte. Geometer Klöpffer zeichnete zu Beginn des 19. Jahrhunderts die erste Erweiterungsplanung Langens. Damit richtete sich der Marktflecken darauf ein, bald Kreisstadt zu werden, mit Sitz eines Landratsamtes und anderer Behörden. Andererseits bestritten die Langener damals ihren Lebensunterhalt noch immer mit einer kleinbäuerlichen Landwirtschaft und bauten im neuen Siedlungsgebiet kleine Fachwerkhäuschen. Der ca. einstündige Rundgang im Gebiet Darmstädter Straße, Lerchgasse, Wilhelmstraße will dieser Diskrepanz nachspüren. Danach fahren die Teilnehmer mit ihren Privat-PKW nach Darmstadt (Fahrgemeinschaften möglich) und treffen sich dort um 13 Uhr am Luisenplatz, um einen Vergleich mit der Siedlungsentwicklung beider Städte zu ziehen. In der Residenzstadt zeichnete Hofbaudirektor Georg Moller damals eine großzügige Erweiterung und prägte mit dem neuen Stadtplan und wichtigen Bauten die Stadt in besonderer Weise. Freilich gibt es Unterschiede zu Langen, aber auch viele Gemeinsamkeiten. Eine davon: „Darmstadt und Langen: größer geplant als gebaut!“

**Prof. Frank Oppermann**, Treffpunkt: Langen, „Schillerlinde“, Rheinstraße, Ecke Fahrgasse,  
Teilnahmebeitrag: 14,80 Euro.

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV07).*

Samstag, 12. Oktober 2024, 14 Uhr **Langener Highlights – Ein Mühlenweg in Langen**



Stadtführung. Sechs Mühlen klapperten einst am Sterzbach und versorgten die Langener mit Mehl, Öl, und gesägtem Bauholz. Viele Sagen und Geschichten ranken sich um Mühlengebäude und Müller. Doch unser heutiger Blick auf ein romantisches Mühlengeschehen täuscht: Es gab in der Vergangenheit komplizierte rechtliche und technische Zusammenhänge, von denen wir heute kaum noch etwas wissen. So ist unser Sterzbach in der Bachgasse eigentlich ein Mühlkanal, der die Schneidmühle am sogenannten „Schneidhüwwel“ zwischen Bachgasse in Borngasse antrieb. Der Langener Verkehrs- und Verschönerungsverein will diesen Platz aufwerten und dort Mahlsteine, Informationstafeln und Visualisierungen zur Mühlengeschichte Langens anbringen und die Mühlen mit Hinweisschildern verbinden. Der kleine Rundgang informiert über die Mühlen, ihre Geschichte und das Projekt selbst.

**Peter Holle, Prof. Frank Oppermann, Heribert Gött, Reinhold Werner**, Treffpunkt: Stumpfer Turm in der Bachgasse, vor der Weiherwiese.

*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. EV09).*

Samstag, 9. November 2024, 11 Uhr **Aspekte Langener Geschichte: Langen im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit**



Museumsführung. Auf einem Rundgang durch die Sammlungen des Hauses werden wir die frühe Geschichte Langens anhand ausgewählter Exponate kennen lernen. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf den mittelalterlichen Verhältnissen unserer Stadt.

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

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

Freitag, 22. November 2024, 19:30 Uhr **Zeitreise: Langen vor 75 Jahren**



Vortrag. Die militärische und politische Lage in Deutschland von 1945 bis 1948 stellte auch Langen und seine Einwohner vor große Herausforderungen. Hinzu kam ein massiver Zuzug von Heimatvertriebenen. Mit welchen Problemen sah sich die Verwaltung konfrontiert, die unter der Aufsicht der amerikanischen Besatzung stand? Welche neuen kulturellen Entwicklungen gab es? Hier soll ein Schwerpunkt auf die Neugründung der Volkshochschule in Langen und auf das Wirken des VVV gelegt werden.

**Heribert Gött, Peter Holle**, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27.

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

Samstag, 7. Dezember 2024, 11 Uhr **Aspekte Langener Geschichte: Von den Grabhügeln zur Stadtkirche – Religions- und konfessionsgeschichtliche Spuren im Langener Raum**



Museumsführung. Bereits aus vor- und frühgeschichtlicher Zeit lassen sich im Raum Langen religiöse Denkmäler nachweisen. Insbesondere die Grabhügel in den Langener Wäldern sind solche Spuren. Mit der Schenkung des Weilers Langen, spätestens jedoch mit der Jakobskirche werden kirchliche Strukturen sichtbar, die den Ort und die Einwohnerschaft lange Zeit prägten. Mit der Einweihung der Stadtkirche schließlich lassen sich das Zusammenfallen kirchlicher und politischer Entwicklung erkennen. Quasi mit der neuen Kirche wurde Langen zur Stadt erhoben.

**Dr. Jörg Füllgrabe**, Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Teilnahmebeitrag: 5 Euro. *Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV14).*

Sonntag, 8. Dezember 2024, 14 Uhr **Der Langener Maler Hermann Bahner**



Museumsöffnung. Seit Eröffnung des Langener Stadtmuseums 1983 werden dort schwerpunktmäßig die Bilder von Hermann Bahner ausgestellt. Der Maler, der kunsthistorisch der „Düsseldorfer Malerschule“ zugeordnet wird, kam um 1910 nach Langen und wohnte in der Folge in der Bahnstraße 86, wo er sehr viele Bilder „für den bürgerlichen Geschmack“ malte. Landschaftsdarstellung, Waldszenen, Naturidyllen mit Schafen im Vordergrund waren seine Schwerpunkte. Er starb 1938 in Langen. In den 70er Jahren wurde im Stadtteil Neurott eine Straße nach ihm benannt. Anlässlich fünf neu erworbener bzw. gestifteter Bahner-Bilder wird das Werk des Künstlers ausführlich dargestellt.

**Prof. Frank Oppermann u. Heribert Gött**, 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.*

Donnerstag, 19. Dezember 2024, 19 Uhr **Langen – Es war einmal**

Vortrag. Dia-Positive aus dem eigenen Bestand und dem Langener Stadtarchiv lassen die Vergangenheit unserer Stadt im 4 x 3 – Format wieder auferstehen. Es sind alltägliche Momentaufnahmen und Stadtbilder, die so nicht mehr zu sehen sind. Dazu gibt es ein Dia-Quiz mit Gewinnmöglichkeiten. „Langener Kleinigkeiten“, bei denen die Besucherinnen und Besucher ihre Erinnerungen an vergangene Jahrzehnte wiederauffrischen können. Eine interessante und spannende Retrospektion!

**Reinhold Werner**, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27.  
*Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Keine Anmeldung erforderlich.*

## Unsere Tipps aus dem Bereich Gesellschaft

Tipps

Samstag, 19. Oktober 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](mailto:herbert_walter@hotmail.com)  
Treffpunkt: Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3



Tipps

### 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](mailto: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.

### Europa-Union, Stadt und Kreis Offenbach

Kontakt und Anmeldung: Christel Germer, Telefon 06074 26913, E-Mail [hcgermer@t-online.de](mailto:hcgermer@t-online.de),  
Internet: [offenbach.europa-union.de](http://offenbach.europa-union.de)

*Reisen und Tagesfahrten nach Brüssel, Straßburg und Luxemburg im 2. Halbjahr 2024 werden im Internet bekannt gegeben.*



### Veranstaltungen des Umwelterferates

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](http://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





# Gesundheit

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

## Essen und Trinken

**Michael Schmidt**

Samstag, 18. Januar 2025,  
19:30 – 22:30 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14  
(Saal), Darmstädter Straße 27  
53,80 Euro / max. 12 Personen

28

### Whisky-Verkostung – Höhepunkte der Fassreifung

Was haben Bourbon- und Sherryfässer mit Whisky zu tun? Jede Menge! Denn mehr als 50 Prozent des Geschmacks eines Whiskys macht das Fass aus, in dem er gelagert ist. Die Reifung hat sich zu einer wahren Kunst der Whiskymacher entwickelt. Wir schauen ihnen in die Karten und zeigen die schönsten Seiten Schottlands in einer Multimediashow. Zu probieren gibt es fünf Whisky plus Käse und Brot. Die Verkostung ist für Anfänger und Whiskyfreunde mit Vorkenntnissen geeignet.

Zur Veranstaltung empfiehlt es sich, eine gute Nahrungsgrundlage zu haben und natürlich das eigene Auto stehen zu lassen.

## Yoga, Entspannung und Wohlbefinden

**Stephanie Deveaux**

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

29

### 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 17. September 2024 und 26. November 2024.  
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

**Sylvia Nahrendorf**

montags, 9:30 – 11 Uhr (12 x 2 UE)  
ab Montag, 9. September 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27  
121,20 Euro / max. 10 Personen

30

### 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 25. November 2024.*

**Margaretha Möllmann**

montags, 16:45 – 18 Uhr (13 x 75 Min.)  
ab Montag, 26. August 2024  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
102,93 Euro / max. 12 Personen

31

### 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 9. September 2024.*

### Margaretha Möllmann

montags, 18 – 19:30 Uhr (13 x 2 UE)  
ab Montag, 26. August 2024  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
123,50 Euro / max. 12 Personen

32

### 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 9. September 2024.*

### Stephanie Deveaux

mittwochs, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 28. August 2024  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
142,50 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 18. September 2024 und 27. November 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

33

### Stephanie Deveaux

mittwochs, 18:30 – 20 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 28. August 2024  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
142,50 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 18. September 2024 und 27. November 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

34

### 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, 29. August 2024  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
142,50 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 19. September 2024 und 28. November 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

35



### Margaretha Möllmann

montags, 19:30 – 21 Uhr (13 x 2 UE)  
ab Montag, 26. August 2024  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
123,50 Euro / max. 14 Personen

36

### 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 9. September 2024.*

### Margaretha Möllmann

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (13 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 29. August 2024  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
123,50 Euro / max. 12 Personen

37

### 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.

### Stephanie Deveaux

Sonntag, 25. August 2024, und  
Sonntag, 1. September 2024,  
jeweils 10:30 – 12 Uhr  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
21,40 Euro / max. 10 Personen

38

### Yoga-Praxis nach den fünf Elementen – Spätsommer

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 Spätsommer, verbinden wir uns mit der Energie des Elementes Erde. Wir praktizieren Bewegungen und Haltungen, die uns mit der Energie der Milz- und Magenmeridiane verbinden und ergänzen die Erfahrung durch Momente der Stille, Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen.

---

**Stephanie Deveaux**

Sonntag, 29. September 2024, und  
Sonntag, 6. Oktober 2024,  
jeweils 10:30 – 12 Uhr  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
21,40 Euro / max. 10 Personen

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

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 Herbst, verbinden wir uns mit der Energie des Elementes Metall. Wir praktizieren Bewegungen und Haltungen, die uns mit der Energie der Lungen- und Dickdarmmeridiane verbinden und ergänzen die Erfahrung durch Momente der Stille, Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen.

---

**Stephanie Deveaux**

Sonntag, 12. Januar 2025, und  
Sonntag, 19. Januar 2025,  
jeweils 10:30 – 12 Uhr  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
21,40 Euro / max. 10 Personen

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

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 Winter, verbinden wir uns mit der Energie des Elementes Wasser. Wir praktizieren Bewegungen und Haltungen, die uns mit der Energie der Blasen- und Nierenmeridiane verbinden und ergänzen die Erfahrung durch Momente der Stille, Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditationen.

---

**Wahjudin Wangsadinata**

Sonntag, 6. Oktober 2024, 9 – 15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Darmstädter Straße 27, Atelier  
30,10 Euro / max. 12 Personen  
– *Kompaktkurs* –

**41****Wahjudin Wangsadinata**

mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr (9 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 2. Oktober 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Darmstädter Straße 27, Atelier  
66,60 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**

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (14 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 29. August 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
103,60 Euro / max. 12 Personen

**43****Entspannen und Kraft tanken mit Qigong – Die 8 Brokatübungen**

Qigong-Übungen wie die „Acht Brokate“ gründen auf dem jahrhundertealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Kombination aus sanften, fließenden Bewegungen, Atem und Vorstellungskraft bewirkt eine bessere 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 Kursteilnehmer erfahren, wie sie einen Ausgleich zu Stress und Belastungen des Alltags schaffen und den Herausforderungen des täglichen Lebens kraftvoller begegnen können. 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, 13. September 2024,  
18:30 – 21 Uhr, und  
Samstag, 14. September 2024,  
9:30 – 12 Uhr und 13 – 15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
40,12 Euro / max. 12 Personen

44

#### Qigong der Vier Jahreszeiten – Herbst

Jede Jahreszeit hat ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen im Stehen sowie auch im Sitzen. Der Herbst, eine Zeit der Klarheit, der Zielsetzung, die eigene Richtung zu gehen. Im Herbst geht es um das Element Metall. Mit frischer und klarer Atmungsenergie erfrischen wir Körper und Geist. Wir stärken Lunge und Dickdarm, die dem Herbst zugeordneten Organe, sowie die Nase. Mit den Bewegungen des Qi Gong der Vier Jahreszeiten unterstützen wir Verdauung, Atmung, Klarheit, Selbstvertrauen und beugen Atemwegs- und Erkältungskrankheiten vor. Dieser Kurs wird überwiegend im Stehen ausgeführt. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet. Schreiten Sie im Herbst mutig voran.

#### Annette Vogelgesang

Samstag, 30. November 2024, und  
Sonntag, 1. Dezember 2024,  
jeweils 10 – 11:30 Uhr (2 x 2 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
17,20 Euro / max. 12 Personen

45

#### Entspannt in den Tag mit Qigong

Qigong-Übungen sind ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie fördern und stabilisieren unsere Gesundheit. Die meditativen Bewegungen beruhen auf jahrhundertealtem Wissen und tragen zu einer größeren inneren Balance bei. Dabei wirken Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft zusammen. Sie unterstützen den harmonischen, freien Fluss der Lebensenergie (Qi).

An diesem Wochenende starten wir mit Übungen aus dem Qigong Yangsheng nach Prof. Jiao entspannt in den Tag. Wir erleben gemeinsam die positiven Auswirkungen dieser und weiterer daoistischer Übungen auf Körper und Geist. Sie wirken ausgleichend und kräftigend auf den gesamten Organismus, sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und leicht zu erlernen.

#### Gudrun Kieselbach

Freitag, 13. Dezember 2024,  
18:30 – 21 Uhr, und  
Samstag, 14. Dezember 2024,  
9:30 – 12 Uhr und 13 – 15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier,  
Darmstädter Straße 27  
40,12 Euro / max. 12 Personen

46

#### Qigong der Vier Jahreszeiten – Winter

Jede Jahreszeit hat ihre Stärken und Schwächen und somit ihre ganz eigenen gesundheitsfördernden Übungen im Stehen sowie auch im Sitzen. Der Winter, eine Zeit der Ruhe, der Besinnung. Hier stärken wir unsere Kräfte in der Tiefe. Der Winter gehört zum Element Wasser. Wir stärken Niere und Blase, die dem Winter zugeordneten Organe, sowie die Ohren. Mit den Bewegungen des Qigong der Vier Jahreszeiten unterstützen wir unsere Konzentrations-, Koordinationsfähigkeit, Willenskraft und unser Gehör und stärken Niere und Blase, Wirbelsäule, Knochen, Gelenke und regen somit den Qi- und Blutfluss an. Dieser Kurs wird überwiegend im Stehen ausgeführt. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet und handelt sich hier um einen Erwachsenenkurs. Genießen Sie den Winter.

- BETREUUNG • BEGLEITUNG
- GESELLSCHAFT mit  und Zeit

 **Seniorenbetreuung**  
**AlSenios**



seit 2006 an Ihrer Seite  
Stephanie Fischer und Team  
[www.alsenios.de](http://www.alsenios.de)

**ZUHAUSE**  
einfach gut umsorgt



**06103/280297**

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

**Petra Erdt**

mittwochs, 9:15 – 10:30 Uhr (6 x 75 Min.)  
ab Mittwoch, 30. Oktober 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27  
46 Euro / max. 8 Personen

47

### Qigong in Verbindung mit ätherischen Ölen

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 jahrhundertealte 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, 21. September 2024, und  
Sonntag, 22. September 2024,  
jeweils 10 – 17:45 Uhr (2 x 9 UE)  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
77,40 Euro / max. 12 Personen

48

**Heike Schindler**

Sonntag, 3. November 2024,  
Sonntag, 24. November 2024,  
Sonntag, 15. Dezember 2024, und  
Sonntag, 19. Januar 2025,  
jeweils 11 – 15:45 Uhr (4 x 5 UE)  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
86 Euro / max. 12 Personen  
*Übungskurs für Fortgeschrittene  
Anmeldung nach Teilnahme eines Wochen-  
endkurses oder nach Rücksprache mit der  
Kursleiterin möglich.*

49

### Meditativer Tanz – Vajra-Tanz

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.

**Sylvia Emmerling**

donnerstags, 18:30 – 20 Uhr (8 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 29. August 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14  
(Saal), Darmstädter Straße 27  
68,80 Euro / max. 10 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 nicht nötig.

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

## Fitness und Gymnastik

**Marianne Schäfer**

samstags, 13 – 14 Uhr (6 x 60 Min.)  
ab Samstag, 2. November 2024  
Mörfelder Landstraße,  
Übergang Aschaffener Straße  
(Ecke Steubenstraße)  
34,40 Euro / max. 12 Personen

51

**Marianne Schäfer**

samstags, 13 – 14 Uhr (6 x 60 Min.)  
ab Samstag, 11. Januar 2025  
Mörfelder Landstraße,  
Übergang Aschaffener Straße  
(Ecke Steubenstraße)  
34,40 Euro / max. 12 Personen

52

### 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 (6 x 60 Min.)  
ab Samstag, 2. November 2024  
Mörfelder Landstraße,  
Übergang Aschaffenburg Straße  
(Ecke Steubenstraße)  
34,40 Euro / max. 12 Personen

53

### Marianne Schäfer

samstags, 10:30 – 11:30 Uhr (6 x 60 Min.)  
ab Samstag, 11. Januar 2025  
Mörfelder Landstraße,  
Übergang Aschaffenburg Straße  
(Ecke Steubenstraße)  
34,40 Euro / max. 12 Personen

54

### 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, 27. August 2024  
Mörfelder Landstraße,  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
69,08 Euro / max. 15 Personen

55

### Irina Kitzmann

dienstags, 19 – 20 Uhr (14 x 60 Min.)  
ab Dienstag, 27. August 2024  
Mörfelder Landstraße,  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
69,08 Euro / max. 15 Personen

56

### 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. Anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab und geben uns ein entspanntes Körpergefühl. Bei trockenem Wetter gehen wir auch mal zur Erwärmung walken.



### Elvira Knatz

mittwochs, 18:30 – 19:45 Uhr (11 x 75 Min.)  
ab Mittwoch, 28. August 2024  
Sportzentrum Nord, OG,  
Hans-Kreiling-Allee 15  
67,82 Euro / max. 12 Personen

57

### 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.

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 18. und 25. September 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

*Atelier de la danse*  
**Ballettstudio I. S. Rodin**

**Kurse ab 2024**

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

**40**  
jähriges Bestehen

---

**Elvira Knatz**

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (12 x 60 Min.)  
ab Montag, 2. September 2024  
Museum Altes Rathaus, Saal,  
Wilhelm-Leuschner-Platz 3  
68,80 Euro / max. 12 Personen

**58****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: kein Kurstermin am 16. und 23. September 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

---

**Ralph Sturm**

mittwochs, 20 – 21 Uhr (12 x 60 Min.)  
ab Mittwoch, 28. August 2024  
Wallschule, Wallstraße 25, Turnhalle  
59,20 Euro / max. 15 Personen

**59****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. *Bitte beachten: kein Kurstermin am 18. und 25. September 2024.*

---

**Ralph Sturm**

mittwochs, 19 – 20 Uhr (12 x 60 Min.)  
ab Mittwoch, 28. August 2024  
Wallschule, Wallstraße 25, Turnhalle  
59,20 Euro / max. 15 Personen

**60****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. *Bitte beachten: kein Kurstermin am 18. und 25. September 2024.*

---

**Ulrike Köppler**

Samstag, 9. November 2024, und  
Sonntag, 10. November 2024,  
jeweils 11 – 16 Uhr (2 x 6 UE)  
Siedlerheim, Saal,  
Joseph-von-Eichendorff-Straße 1  
44,40 Euro / max. 12 Personen

**61****Englische und amerikanische Country-Tänze**

Gruppentänze, meist in Gassenformation, zu abwechslungsreicher Musik. Viele Figuren sind aus Square Dance, den Jane Austen-Filmen oder Historischen Tänzen bekannt. Wir beginnen mit einfachen Tänzen, um die Grundbegriffe zu klären. Nachdem ein Tanz eingeübt ist, werden die Figuren während des Tanzens noch angesagt. Vorkenntnisse, besondere Fitness oder ein fester Partner sind nicht erforderlich, Tanzerfahrung ist natürlich willkommen. Es gibt keine Kleiderordnung.



---

**Sven Steinebach**

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (6 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40  
51,60 Euro /max. 15 Personen

**62****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.

**Sven Steinebach**

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (8 x 2 UE)  
ab Dienstag, 29. Oktober 2024  
Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40  
68,80 Euro /max. 15 Personen

**63****Sven Steinebach**

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (7 x 2 UE)  
ab Dienstag, 14. Januar 2025  
Siedlerheim,  
Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40  
60,20 Euro /max. 15 Personen

**64**

---

**Sarah Weigl**

montags, 10 – 11:30 Uhr (14 x 2 UE)  
ab Montag, 2. September 2024  
Sportzentrum Nord,  
Hans-Kreiling-Allee 15, OG  
103,60 Euro /max. 14 Personen

**65****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 (10 x 75 Min.)  
ab Dienstag, 27. August 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14  
(Saal), Darmstädter Straße 27  
71,68 Euro /max. 10 Personen

**66****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.

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 17. und 24. September 2024.*

*Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

---

**Sarah Weigl**

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (14 x 60 Min.)  
ab Montag, 2. September 2024  
Geschwister-Scholl-Schule,  
Gymnastikraum, Vor der Höhe 14  
69,08 Euro /max. 14 Personen

**67****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 (11 x 60 Min.)  
ab Freitag, 30. August 2024  
Startpunkt, Veranstaltungsraum,  
Westendstraße 53  
67,48 Euro / max. 8 Personen

**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 Stütz Muskulatur. Die Übungen tragen dazu bei, weiteren Knochensubstanzabbau zu verzögern, die Muskulatur zu kräftigen und Gelenkversteifungen vorzubeugen. Beweglichkeitstraining zur Mobilisation und Stabilisation.

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 20. und 27. September 2024.  
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

**Unsere Tipps im Bereich Gesundheit:**

Tipps

**Turnverein 1862 Langen e. V.**

Anmeldung und Information:

Geschäftsstelle Turnverein 1862 Langen e. V.,  
Friedrich-Ludwig-Jahn-Platz 1, 63225 Langen  
Telefon 06103 26400, E-Mail [info@tv1862-langen.de](mailto:info@tv1862-langen.de),  
Internet [www.tv1862-langen.de](http://www.tv1862-langen.de)



Ansprechpartner für Angebote im Bereich  
Fitness und Gesundheit:

Lars Hauser

**Kraftsportverein 1959 Langen e. V.**

Anmeldung und Information:

Kraftsportverein 1959 Langen e. V., Zimmerstraße 1, 63225 Langen,  
Internet: [www.ksv-langen.de](http://www.ksv-langen.de)



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



# 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, Kraulcourse 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

69

montags, mittwochs und freitags,  
jeweils 15 – 15:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Freitag, 4. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken  
60 Euro / max. 8 Kinder

*Bitte beachten: Der Kurs findet dreimal in der Woche statt. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

## Burak Aygül

70

montags, mittwochs und freitags,  
jeweils 16 – 16:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Freitag, 4. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken  
60 Euro / max. 8 Kinder

*Bitte beachten: Der Kurs findet dreimal in der Woche statt. Der Kurs findet auch in den Herbstferien 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).

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.*

## Markus Gerbig (Ferienkurs)

71

dienstags, mittwochs, donnerstags,  
freitags und sonntags, jeweils 9 – 9:45 Uhr  
(10 x 1 UE) ab Dienstag, 15. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken  
60 Euro / max. 8 Kinder

*Der Kurs findet in den Herbstferien statt.*

## Markus Gerbig (Ferienkurs)

72

dienstags, mittwochs, donnerstags,  
freitags und sonntags, jeweils 10 – 10:45 Uhr  
(10 x 1 UE) ab Dienstag, 15. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken  
60 Euro / max. 8 Kinder

*Der Kurs findet in den Herbstferien statt.*

## Markus Gerbig (Ferienkurs)

73

dienstags, mittwochs, donnerstags,  
freitags und sonntags, jeweils 11 – 11:45 Uhr  
(10 x 1 UE) ab Dienstag, 15. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken  
60 Euro / max. 8 Kinder

*Der Kurs findet in den Herbstferien statt.*



### Tammo Jilly

freitags, 18 – 18:45 Uhr (5 x 1 UE)  
ab Freitag, 20. September 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

60 Euro / max. 5 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der ersten Woche der Herbstferien statt.*

74A

### Tammo Jilly

freitags, 19 – 19:45 Uhr (5 x 1 UE)  
ab Freitag, 20. September 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

60 Euro / max. 5 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der ersten Woche der Herbstferien statt.*

74B

### Schwimmen für Schülerinnen und Schüler (Kleingruppe) (10 – 14 Jahre)

Ein Anfängerkurs für Schülerinnen und Schüler der fünften oder sechsten Schulklasse, die noch nicht oder nur sehr unsicher schwimmen können.

Gruppe A: 18 – 18:45 Uhr

Gruppe B: 19 – 19:45 Uhr

*Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.*

### Tammo Jilly

freitags, 18 – 18:45 Uhr (5 x 1 UE)  
ab Freitag, 1. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

60 Euro / max. 5 Personen

75A

### Tammo Jilly

freitags, 19 – 19:45 Uhr (5 x 1 UE)  
ab Freitag, 1. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

60 Euro / max. 5 Personen

75B

### Schwimmen für Schülerinnen und Schüler – Bronze/Silber (Kleingruppe) (10 – 14 Jahre)

Ein Schwimmkurs für Schülerinnen und Schüler der fünften oder sechsten Schulklasse, die sich auf das Abzeichen Bronze bzw. Silber vorbereiten wollen.

Gruppe A: 18 – 18:45 Uhr

Gruppe B: 19 – 19:45 Uhr

*Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.*

### Angelika Stadel

montags, 18 – 18:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Montag, 30. September 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

76

### Angelika Stadel

montags, 18 – 18:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Montag, 18. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der letzten Woche der Weihnachtsferien statt.*

77

### 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.*

### Angelika Stadel

montags, 19 – 19:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Montag, 30. September 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

78

### Angelika Stadel

montags, 19 – 19:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Montag, 18. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der letzten Woche der Weihnachtsferien statt.*

79

### Angelika Stadel

dienstags, 19 – 19:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Dienstag, 1. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

80

### Angelika Stadel

dienstags, 19 – 19:45 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Dienstag, 19. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der letzten Woche der Weihnachtsferien statt.*

81

### Angelika Stadel

mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Mittwoch, 2. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

82

### Angelika Stadel

mittwochs, 18:30 – 19:15 Uhr (7 x 1 UE)  
ab Mittwoch, 20. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

63 Euro / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in der letzten Woche der Weihnachtsferien statt.*

83



### Annalena Stadel

84

sonntags, 15:15 – 16 Uhr (8 x 1 UE)  
ab Sonntag, 27. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

107Euro (inkl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten:*

*kein Kurstermin am 3. November und  
15. Dezember 2024.*

### Annalena Stadel

85

sonntags, 16:15 – 17 Uhr (8 x 1 UE)  
ab Sonntag, 27. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

107Euro (inkl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten:*

*kein Kurstermin am 3. November und  
15. Dezember 2024.*

### Aqua-Fitness-Dance

Ein Mix aus Aqua-Fitness und Tanz-Workout im Wasser. Die Bewegungen und Übungen werden im Lehrschwimmbecken für die Gelenke schonender ausgeführt als an Land. Dank des Wasserwiderstandes ist Aqua-Fitness-Dance ein vielfältiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Gleichzeitig wird mit lateinamerikanischer Musik und viel Spaß die Ausdauer trainiert und Kalorien werden verbrannt.

### Annalena Stadel

86

freitags, 18 – 18:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Freitag, 1. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten:*

*kein Kurstermin am 20. Dezember 2024.*

### Annalena Stadel

87

freitags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Freitag, 1. November 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Lehrschwimmbecken

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten:*

*kein Kurstermin am 20. Dezember 2024.*

### Heike Lange

88

donnerstags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Donnerstag, 17. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

90 Euro / max. 14 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den  
Herbstferien statt.*

### Heike Lange

89

donnerstags, 19 – 19:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Donnerstag, 16. Januar 2025  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

90 Euro / max. 14 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am 13. März  
2025.*

### 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, das im Tiefwasser stattfindet, 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.*

### Heike Lange

90

donnerstags, 20 – 20:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Donnerstag, 17. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

90 Euro / max. 14 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den  
Herbstferien statt.*

### Heike Lange

91

donnerstags, 20 – 20:45 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Donnerstag, 16. Januar 2025  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

90 Euro / max. 14 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin  
am 13. März 2025.*

### Alice Höhnisch

92

sonntags, 10 – 10:45 Uhr (8 x 1 UE)  
ab Sonntag, 27. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

72 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am  
10. November 2024.*

### Alice Höhnisch

93

sonntags, 11 – 11:45 Uhr (8 x 1 UE)  
ab Sonntag, 27. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Sprungbecken

72 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: kein Kurstermin am  
10. November 2024.*



### Nadine Stadel (Basis I)

sonntags, 15:15 – 16 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Sonntag, 6. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Schwimmerbecken

130 Euro (inkl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

94

### Nadine Stadel (Basis I)

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

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

95

### Kraulkurse Basis I

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.

*Sicheres Brustschwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.*

### Nadine Stadel

sonntags, 16:15 – 17 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Sonntag, 6. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Schwimmerbecken

130 Euro (inkl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

96

### Nadine Stadel

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

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 10 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

97

### Kraulkurse Basis II

Für fortgeschrittene Teilnehmende, die bereits den Kraulkurs Basis I besucht haben. Der Aufbaukurs vertieft Atemtechnik, Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition.

*Sicheres Schwimmen und technisch sauberes Kraulen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.*

### Nadine Stadel

sonntags, 9 – 10:30 Uhr (11 x 2 UE)  
ab Sonntag, 6. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Schwimmerbecken

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

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

98

### Kraulkurs Basis III – Training

Dieser Kurs gilt als Trainingseinheit. Alle Teilnehmenden sollten mindestens einen Kilometer pro Stunde schwimmen können. In jeder Trainingseinheit à 90 Minuten werden 1.500 bis 3.000m geschwommen.

*Sicheres Schwimmen und technisch sauberes Kraulen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.*

### Angelika Stadel

mittwochs, 19:45 – 20:30 Uhr (10 x 1 UE)  
ab Mittwoch, 2. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Schwimmerbecken

90 Euro / max. 12 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

99

### Rückenkraulschwimmen

Technikkurs für erwachsene Freizeitschwimmer, die diesen gesunden Schwimmstil erlernen möchten. Rückenschwimmen aktiviert die Muskeln in Armen, Schultern, Bauch, Beinen und insbesondere die Muskelgruppen entlang der Wirbelsäule. Es verbessert Kraft und Ausdauer. Dieser Schwimmstil ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining mit Wohlfühlfaktor – auch für Menschen mit Rückenproblemen.

*Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.*

*Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort bezahlt.*

### Alexander Laloi

sonntags, 15:15 – 16:45 Uhr (10 x 2 UE)  
ab Sonntag, 6. Oktober 2024  
Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,  
Schwimmerbecken

120 Euro / max. 15 Personen

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

100

### Triathlon-Schwimmtraining

Kenntnisse in der Technik des Kraulschwimmens werden vorausgesetzt - präzise Erläuterung und gezielte Übungen zur Verbesserung der Kraultechnik sowie von Kraft, Koordination und Ausdauer – Tipps für den ersten Wettkampf

*Sicheres Schwimmen wird vorausgesetzt.*





# Sprachen

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

Deutschkurse-Beratungsgespräche:  
19. und 26. August 2024

## Sprachen

### Deutsch-Kurse

Voraussetzung für den Besuch der Kurse „Deutsch als Zweitsprache“ 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, 19. August 2024, und Montag, 26. August 2024, jeweils zwischen 19 und 21 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27

Um vorherige 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

montags und mittwochs,  
jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Montag, 2. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 1  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

101

## Deutsch als Zweitsprache – Anfängerkurs A 1.1

Bitte 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.*

## Sandra Gottschling

montags und mittwochs,  
jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Montag, 2. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 3  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

102

## Deutsch als Zweitsprache – Anfängerkurs A 1.2

Bitte 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

dienstags und donnerstags,  
jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 1  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

103

## Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen A 2.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben. Aufbauend auf die Grundkurse A 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.*

## Sandra Gottschling

montags und mittwochs,  
jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Montag, 2. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 3  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

104

## Deutsch als Zweitsprache mit geringen Vorkenntnissen A 2.2

Bitte 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 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Montag, 2. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 1  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

105

## Deutsch als Zweitsprache mit Vorkenntnissen B 1.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits über Vorkenntnisse auf Niveau A 2.2 verfügen. Wiedereinsteiger und neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Das Ziel dieses Kurses sind Deutschkenntnisse, die zum Zertifikat Deutsch B 1 vorbereiten.

*Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.*

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

## Erika Strobel

dienstags und donnerstags,  
jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 1  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

106

## Deutsch als Zweitsprache mit Vorkenntnissen B 1.2

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die sich auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B 1 vorbereiten möchten. Wiedereinsteiger und neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

*Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.*

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

Dozentin (wird noch bekannt gegeben)

107

2 x wöchentlich,  
abends ab 18 oder 19:30 Uhr  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60  
180 Euro (ermäßigt: 135 Euro)  
max. 15 Personen

### Deutsch als Zweitsprache mit guten Vorkenntnissen B 2.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits das Zertifikat Deutsch B 1 haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse im Deutschen verfügen. Wiedereinsteiger und Neuanmeldungen sind willkommen.

*Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.*

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



*Die Hansestadt Lübeck – Mekka für Marzipanfans  
Gotische Kirchen, enge Gassen, moderne Museen, das berühmte Niederegger Marzipan und das von der Zwei-Euro-Münze bekannte Holstentor. Als Hauptort der Hanse gehörte Lübeck im 13. und 14. Jahrhundert zu den bedeutendsten Städten Nordeuropas.*

## Englisch



Sabrina Mirza

108

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (14 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
103,60 Euro (ermäßigt: 77,70 Euro)  
max. 12 Personen

### Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1 – Let's enjoy English

Fortsetzung Kurs-Nr. 101 v. Semester 2024/1

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 10*

*Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Im Dezember findet der Kurs nicht statt.*

Frank Gottschling

109

dienstags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Dienstag, 27. August 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

### Englisch mit Vorkenntnissen B 1 – Talking about Topics (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 102 v. Semester 2024/1

Together we select and discuss articles from the „Read On“ language magazine. 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 (8 Euro) werden im Kurs abgerechnet.*

Gisela Bender

110

dienstags, 9:30 – 11 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Dienstag, 27. August 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,  
Darmstädter Straße 27  
116 Euro (ermäßigt: 88,25 Euro)  
max. 12 Personen

### Englisch – Fortgeschrittene B 2 Refreshers (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 103 v. Semester 2024/1

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).*

*Bitte beachten: kein Unterricht am 1. Oktober 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*

## Gisela Bender

montags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Montag, 26. August 2024  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,  
Darmstädter Straße 27  
116 Euro (ermäßigt: 88,25 Euro)  
max. 12 Personen

111

## Englisch Konversation C 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 104 v. Semester 2024/1  
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).*

*Bitte beachten: kein Unterricht am 30. September 2024. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.*



*Nehmen Sie ein heißes Bad in Bath. Bath ist bekannt für ihre gut erhaltene georgianische Architektur und berühmt für ihre natürlichen heißen Quellen, die seit Tausenden von Jahren für therapeutische Zwecke genutzt werden. Die Stadt wurde zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt und liegt umgeben von sanften Hügeln im Südwesten Englands.*



# Französisch



## Françoise Siegel

donnerstags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 12. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

112

## Französisch – Fortgeschrittene III B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 105 v. Semester 2024/1  
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 5*

## Françoise Siegel

mittwochs, 11:15 – 12:45 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 11. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

113

## Französisch – Konversation B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 106 v. Semester 2024/1  
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 (15 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 12. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

114

## Französisch – Konversation B 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 107 v. Semester 2024/1  
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, 11. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

115

## Französisch – Konversation B 2 – C 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 108 v. Semester 2024/1  
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.*

*Eingebettet in eine wunderschöne Landschaft mit Flüssen, Weinbergen und Burgen liegt die Universitätsstadt Aix-en-Provence. Mit ihrem studentischen Flair, ihren Brunnen und Plätzen lädt die Geburtsstadt von Paul Cézanne zum Verweilen ein.*



*Kathedrale Saint-Sauveur*



## Italienisch



## Ornella Neumann

montags, 11 – 12:30 Uhr (12 x 2 UE)  
ab Montag, 9. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
88,80 Euro (ermäßigt: 66,60 Euro)  
max. 12 Personen

116

## Italienisch – für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 109 v. Semester 2024/1  
Cari corsisti e nuovi studenti, appassionati dell'Italia e della lingua italiana continuiamo con lo studio di comunicazione e della grammatica. Il sesto capitolo „A tavola“ ci presenta temi come vivere una vita più sana, riflessioni sulle abitudini alimentari e consigli per fare più movimento nella vita di oggi troppo sedentaria.  
Nel settimo capitolo „Come va?“ impareremo le parti del corpo e come esprimere i disturbi di corpo andando dal medico. 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 6*

## Ornella Neumann

montags, 9:30 – 11 Uhr (12 x 2 UE)  
ab Montag, 9. September 2024  
Altes Rathaus, Haus A, EG,  
Wilhelm-Leuschner-Platz  
88,80 Euro (ermäßigt: 66,60 Euro)  
max. 12 Personen

117

## Italienisch für Fortgeschrittene B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 110 v. Semester 2024/1  
Cari corsisti e nuovi studenti, con il libro „Con Piacere B1“ vi invito a proseguire la vostra scoperta della lingua e della cultura italiana. Nel nono capitolo parleremo di oggetti „made in Italy“, impareremo a raccontare delle proprie radici familiari e vengono descritte le pratiche burocratiche necessarie per trasferirsi in Italia.  
Con „Intermezzo 3“ concludiamo il nostro libro facendo delle riflessioni che a seconda delle regioni in cui ci troviamo, usiamo a volte parole diverse per indicare la stessa cosa.  
Un romanzo della letteratura italiana accompagnerà le lezioni.  
*Lehrbuch: Con piacere B1 (ISBN 978-3-12-525186-1), Klett, ab Lektion 9*  
*Die Lektüre wird im Unterricht besprochen.*



## Marco Acosta

mittwochs, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 4. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

118

### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1

Hola, Sie waren schon immer interessiert daran, eine neue Sprache zu lernen und finden Spanisch interessant? Sie wollen nicht nur die Sprache selbst, sondern auch etwas über die Kultur kennen lernen? Sie wollen in Ihrem zukünftigen Urlaub in Spanien mit den Leuten in ihrer Sprache kommunizieren oder in einem Restaurant auf Spanisch bestellen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Hier brauchen Sie keine Vorkenntnisse, wir fangen bei „Cero“ an.  
*Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 1*

## Marco Acosta

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 15 Personen

119

### Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 111 v. Semester 2024/1  
Der Kurs konzentriert sich darauf, Ihre Sprachkenntnisse in Spanisch zu stärken und zu erweitern, insbesondere in den Bereichen mündliche und schriftliche Kommunikation. Unser Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge zu geben, um sich effektiv in Alltagssituationen auf Spanisch ausdrücken zu können. 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 7*

## Marco Acosta

donnerstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

120

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 112 v. Semester 2024/1  
In diesem Kurs vertiefen wir Ihre Spanisch-Vorkenntnisse. Sie kennen bereits die Gegenwart 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 A1 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 9*

## Marco Acosta

dienstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

121

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2

Fortsetzung Kurs-Nr. 113 v. Semester 2024/1  
Usted ya conoce la gramática básica del español. Puede dar informaciones sobre sus aficiones, rutinas y comentar sus experiencias en el pasado. El curso será casi solo en castellano, pero la gramática será explicada en alemán. Jugaremos y leeremos historias cortas. Nuevos alumnos siempre serán bien recibidos.  
*Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 – Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514677-8), Klett, ab Lektion 3*

## Marco Acosta

mittwochs, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 4. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

122

### Spanisch für Fortgeschrittene B 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 114 v. Semester 2024/1  
Este curso será para personas que ya tienen buenos conocimientos del castellano, solamente algunas partes de la gramática como el temido „subjuntivo“ serán explicados en alemán. Discutiremos y hablaremos sobre el acontecer iberoamericano y mundial. Nuevos alumnos son siempre bienvenidos.  
*Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya – B1 – Kurs- und Übungsbuch mit Vokabeltaschenbuch und Lösungsheft (ISBN 978-3-464-20491-7), Cornelsen, ab Lektion 2*

## Marco Acosta

dienstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE)  
ab Dienstag, 3. September 2024  
Adolf-Reichwein-Schule,  
Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
111 Euro (ermäßigt: 83,25 Euro)  
max. 12 Personen

123

### Spanisch für Fortgeschrittene B 2

Fortsetzung Kurs-Nr. 115 v. Semester 2024/1  
Curso de conversación solo en castellano. Leeremos y analizaremos textos de dificultad alta. Comentaremos acerca de la actualidad iberoamericana en el mundo. Si usted quiere perfeccionar y refrescar sus conocimientos en español, este curso es ideal para usted. Nuevo alumnos serán siempre bienvenidos.  
*Se decidirá el libro de texto en reunión plena al principio del curso.*

**Gema Bernal Cansado**

montags, 18 – 19:30 Uhr (14 x 2 UE)  
 ab Montag, 2. September 2024  
 Adolf-Reichwein-Schule,  
 Zimmerstraße 60, Pavillon P 2  
 103,60 Euro (ermäßigt: 77,70 Euro)  
 max. 12 Personen

**Spanisch – Konversation B 2 – C 1**

Fortsetzung Kurs-Nr. 116 v. Semester 2024/1

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.*



*Vitoria-Gasteiz – Geheimtipp im Baskenland. Die Hauptstadt des Baskenlandes liegt 70 Kilometer landeinwärts, mit Blick auf die Hochebene Kastiliens. Vitoria-Gasteiz ist eine bunte, gemütliche und ruhige Stadt mit knapp über 250.000 Einwohnern, die seit 2012 den Titel „Grüne Hauptstadt Europas“ trägt.*

## Arabisch-Kurse

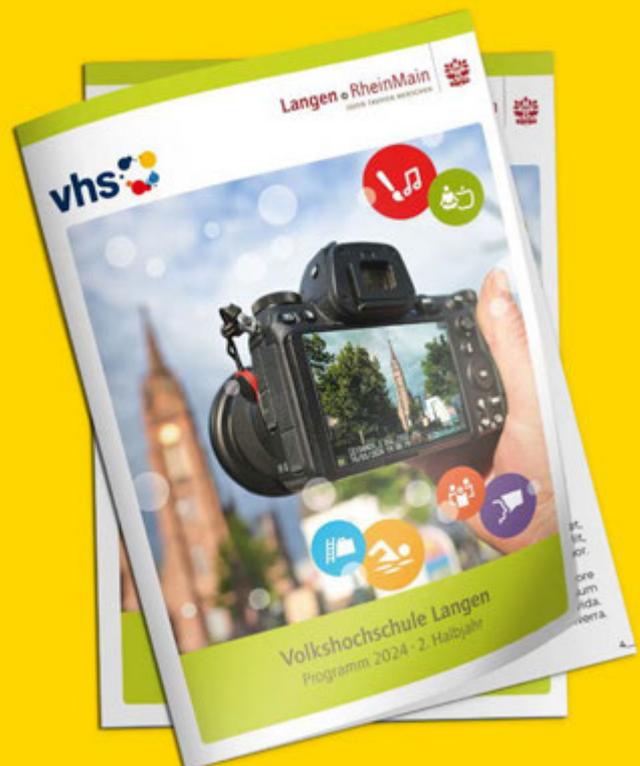
In Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum finden Arabischkurse der Volkshochschule statt. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 51.

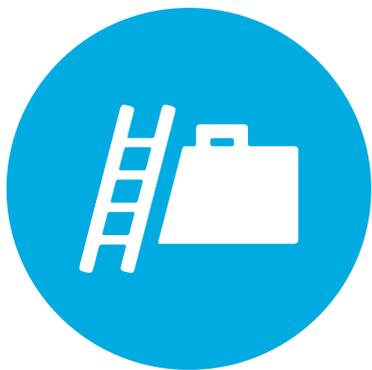
## Anzeigenschaltung im vhs-Programmheft der Stadt Langen

Das vhs-Programmheft bietet Ihnen eine preiswerte Möglichkeit für Ihr Unternehmen zu werben.

**Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

**SIEGEL BUCK JANIK WERBEAGENTUR**  
 Telefon: 06103 9026-0, E-Mail: info@siegel-buck.de





# Arbeit und Beruf



## Berufliche Kompetenzen und Softskills

**Heike Caligari**

Samstag, 9. November 2024, und  
Sonntag, 10. November 2024,  
jeweils 10 – 17 Uhr (2 x 9 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Atelier, Darmstädter Straße 27  
87,40 Euro / max. 10 Personen

125

### Einfach Selbstständig machen – Von der Idee zum wettbewerbsfähigen Geschäftsmodell

Das Ziel des Workshops ist es, Ihre Geschäftsidee zum Leben zu erwecken! Sie haben eine erste fundierte Idee und wollen sich selbstständig machen, aber wie geht es jetzt weiter? Sie möchten wissen, ob Ihre Idee ein solides Fundament für Ihre Unternehmensgründung ist, bevor Sie viel Zeit, Energie und Geld investieren? Dann sind Sie hier genau richtig!

Gemeinsam erarbeiten wir ein wettbewerbsfähiges und umsetzbares Geschäftsmodell entlang der neun Schlüsselfaktoren des „Business Model Canvas“ (BMC): Was begeistert meine Kunden und wie erreiche ich sie? Was brauche ich, um mein Angebot herzustellen? Wie profitabel ist mein Geschäft? Am Ende haben Sie ein ausgearbeitetes Konzept und können die nächsten Schritte angehen.

*Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für die Teilnehmerunterlagen (10 Euro).*

**Susanne Dudek**

Samstag, 16. November 2024,  
10 – 17 Uhr, und  
Sonntag, 17. November 2024,  
10 – 13:15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Atelier, Darmstädter Straße 27  
56,60 Euro / max. 10 Personen

126

### Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Kennen Sie das Gefühl nach einem wichtigen Gespräch: ‚Ich hätte mehr erreichen können‘ oder ‚Ich habe mich nicht gut verkauft‘? Und fragen Sie sich, was Sie hätten besser bzw. anders machen können?

In unserem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bausteine für ein ergebnisorientiertes Vier-Augen-Gespräch kennen und erhalten Checklisten zur systematischen Gesprächs-Vorbereitung und -Durchführung. Da für Ihren Erfolg neben dem Einsatz gezielter Gesprächstechniken auch Ihr persönliches Gesprächsverhalten entscheidend ist, befassen wir uns auch mit den Grundlagen der Kommunikationspsychologie. Und wenn Sie herausfinden möchten, wie Sie Ihr eigenes Verhalten weiter entwickeln können, haben Sie die Chance, in kleinen spielerischen Übungen auch mehr über Ihren eigenen Kommunikationsstil zu erfahren.

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

**Susanne Dudek**

Samstag, 11. Januar 2025,  
10 – 17 Uhr, und  
Sonntag, 12. Januar 2025,  
10 – 13:15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Atelier, Darmstädter Straße 27  
56,60 Euro / max. 10 Personen

127

### Wie kann ich mich besser führen?

Möchten Sie endlich mal abends das Gefühl haben, dass Sie Ihre geplanten Tagesaufgaben tatsächlich erledigt haben? Sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten für Ihren Umgang mit Ihrer Arbeitszeit? Kennen Sie die Anforderungen, die andere und Sie selbst an sich stellen, und wollen und können Sie diese erfüllen? Sie erhalten in diesem Kurs Einblick in die wichtigsten Grundlagen von Arbeitstechnik, Zeitmanagement, Stressbewältigung und Selbstmanagement. Anhand kleiner Übungen können Sie sich selbst besser kennenlernen und praktische Ansätze entwickeln, wie Sie sich zukünftig selbstbestimmter und entspannter als bisher verhalten können.

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

**Susanne Dudek**

Samstag, 25. Januar 2025,  
10 – 17 Uhr, und  
Sonntag, 26. Januar 2025,  
10 – 13:15 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Atelier, Darmstädter Straße 27  
56,60 Euro / max. 10 Personen

128

### Wie moderiere ich erfolgreich eine Besprechung?

Wie leite ich eine Arbeitsgruppe oder ein Meeting, sodass ein gutes Ergebnis herauskommt und alle zufrieden sind? Wie kann ich meinen roten Faden behalten? Wie komme ich in der vorgegebenen Zeit zu einem guten Ergebnis? Wie gehe ich mit Störungen und Konflikten in der Gruppe um? Haben Sie sich diese Fragen auch schon gestellt und gute Antworten gefunden? Dann lassen Sie es uns wissen!

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie methodisch sicher eine Besprechung vorbereiten und erfolgreich durchführen. Sie lernen die wichtigsten Kommunikationstechniken zur Steuerung der ergebnisorientierten Arbeit mit einer Gruppe kennen. Und wenn Sie mögen, können Sie Ihr eigenes Moderationsverhalten gern einmal testen.

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

### Ingrid Rebmann

Freitag, 1. November 2024,  
18 – 21 Uhr, und  
Samstag, 2. November 2024,  
10 – 13 Uhr (2 x 4 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,  
Darmstädter Straße 27  
36,80 Euro / max. 10 Personen

129

### Ingrid Rebmann

Freitag, 17. Januar 2025,  
18 – 21 Uhr, und  
Samstag, 18. Januar 2025,  
10 – 13 Uhr (2 x 4 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,  
Darmstädter Straße 27  
36,80 Euro / max. 10 Personen

130

### 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, in Einzelübungen und in Rollenspielen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen.



## EDV

### Uwe Daneke

Mittwoch, 25. September 2024,  
Donnerstag, 26. September 2024,  
Montag, 30. September 2024, und  
Mittwoch, 2. Oktober 2024,  
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (4 x 4 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27  
103,40 Euro

131

### 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

Montag, 4. November 2024,  
Dienstag, 5. November 2024, und  
Mittwoch, 6. November 2024,  
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (3 x 4 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27  
79,90 Euro

132

### 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, 19. November 2024, und  
Mittwoch, 20. November 2024,  
jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (2 x 4 UE)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27  
60,60 Euro

133

### 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 einfache zu erlernende Welt der PIVOT-Tabellen.

*Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.*



## Uwe Daneke

Mittwoch, 27. November 2024,  
18:15 – 21:30 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27  
21,40 Euro

134

## 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, 4. Dezember 2024,  
18:15 – 21:30 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht,  
Raum 20/21, Darmstädter Straße 27  
21,40 Euro

135

## 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

Tip

### 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](mailto:info@steno-langen.de), Internet [www.steno-langen.de](http://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](mailto:vhs@langen.de), Internet [www.vhs-langen.de](http://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 praxiserprobte 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.

### Kurzschriftraining

Das Training findet montags (außer in den hessischen Schulferien) meist 14-täglich 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).

---

### **Kurzchrift (Eilschrift)**

auf Anfrage / nach Absprache mit den Teilnehmern

---

### **Kurzchrifttraining 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.

#### **Bärbel Grunert**

donnerstags, 15 – 16:30 Uhr

Beginn: 29. August 2024 bis  
27. Februar 2025

Dauer: 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.

mittwochs, 16 – 17:30 Uhr

Beginn: 28. August 2024 bis  
13. November 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.

Dauer: ohne zeitliche Begrenzung

Beginn: Teilnahme und „Hineinschnuppern“ jederzeit möglich

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

am 3.9., 17.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2024 (wird fortgesetzt)

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

Gebühr: 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, 9. November 2024, 10 – 17 Uhr

Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21

Gebühr: 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, 23. November 2024, 14 – 18 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21  
Gebühr: 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, 9. Dezember 2024, 19 – 21:15 Uhr  
Ort: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21  
Gebühr: 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.

#### **Dr. Jascha-Alexander Koch**

Termin: samstags und sonntags, auf Anfrage, 10 – 17 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. Es beginnt mit leichten Texten – und nach etwas „Aufwärmen“ werden Sie auch bei schwierigen 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: samstags oder sonntags, auf Anfrage, 14 – 18 Uhr  
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**

Termin: samstags, auf Anfrage, 9 – 14 Uhr (6 UE à 45 Min.)  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21  
Gebühr: 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**

Termin: samstags und sonntags, auf Anfrage, 9 – 13 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21  
Gebühr: 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 Computernutzerwissen! 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**

Termin: samstags und sonntags, auf Anfrage, 10 – 18 Uhr  
Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21  
110 Euro zzgl. Lehrmaterial (bei 6 Teilnehmern), 80 Euro zzgl. Lehrmaterial (bei 8 Teilnehmern)

---

### 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](http://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.



Michael Och in der „Haltestelle“



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

Gesellschaft  
Kunst und Kultur  
Gesundheit  
Sprachen  
Arbeit und Beruf  
Spezial

# Bildung für alle!

### Informationen, Beratung und Anmeldung

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

Telefon: 06103 3131-1313  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



Kreis Offenbach

## Frauenbüro der Stadt Langen

Tipp

### 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](http://www.langen.de).

Dienstag,	27. August 2024,	14:30 Uhr	<b>Frauenspaziergang.</b> Treffpunkt: StartPunkt, Westendstraße 53
Dienstag,	3. September 2024,	19 – 21 Uhr	<b>Dauerstress und seine Folgen – Endlich raus aus dem Hamsterrad.</b> Online-Vortrag mit Andrea Mohr. Anmeldeschluss: 27. August 2024
Donnerstag,	5. September 2024,	18 – 19:30 Uhr	<b>Kulturelle Eigenheiten in Küche und Haushalt in den Herkunftsländern von geflüchteten Menschen.</b> Online-Vortrag mit Nil Esra Dağistan. Anmeldeschluss: 29. August 2024
Samstag,	14. September 2024,	10 – 14 Uhr	<b>Pflegende Frauen im Spannungsfeld zwischen Selbstfürsorge und Care-Arbeit.</b> Seminar mit Daniela Manke. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 5 Euro, Anmeldeschluss: 2. September 2024
Donnerstag,	10. Oktober 2024,	19 – 21 Uhr	<b>Altersvorsorge auf dem neuesten Stand.</b> Workshop für Frauen mit Carmen Stephan. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 5 Euro, Anmeldeschluss: 25. September 2024
Samstag,	9. November 2024,	9:30 – 12:30 Uhr	<b>Zeitmanagement – Gib mir meine Zeit zurück!</b> Workshop mit Daniela Koster. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Anmeldeschluss: 4. November 2024
Samstag,	16. November 2024,	10 – 16:30 Uhr	<b>Türöffner in der Kommunikation – Einführung in das Kommunikationsmodell von Marshall B. Rosenberg.</b> Workshop mit Daniela Manke. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJa), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 16 Euro (inklusive Mittagessen), Anmeldeschluss: 4. November 2024
Samstag,	23. November 2024,	10 bis 16 Uhr	<b>WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen.</b> Workshop mit Brigitte Störmer. Veranstaltungsort: Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70. Teilnahmebeitrag: 15 Euro, Anmeldeschluss: 18. November 2024.
Dienstag,	26. November 2024,	18:30 – 20:30 Uhr	<b>Gewalt erkennen – „Das hat „er“ bestimmt nicht so gemeint ...“</b> Vortrag mit Nil Esra Dağistan. Veranstaltungsort: Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70. Anmeldeschluss: 14. November 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](http://www.langen.de/de/Familienzentrum.html) und in den regelmäßig erscheinenden Programmen und Flyern des Familienzentrums.

### Für die Anmeldung und 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, Westendstraße 70, 63225 Langen

## Gymnastikkurse für Frauen und Männer

In diesen Kursen lernen Sie einfache und effektive Übungen kennen, die sich auch leicht in den Alltag integrieren lassen. Das gemeinsame Trainieren in der Gruppe sorgt für eine Extraportion an Motivation, Vitalität und Harmonie im Leben.

### Gymnastikkurs

136

#### für Frauen I

##### Carola Mathiesen-Worden

14-täglich, mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr  
(8 x 60 Min.)  
ab Mittwoch, 11. September 2024  
Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG,  
Westendstraße 70, 63225 Langen  
Kosten auf Anfrage (je nach Anzahl  
der Teilnehmenden)

### Gymnastikkurs

137

#### für Frauen II

##### Carola Mathiesen-Worden

donnerstags, 9 – 10 Uhr  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG,  
Westendstraße 70, 63225 Langen  
Kosten auf Anfrage (je nach Anzahl  
der Teilnehmenden)

### Gymnastikkurs

138

#### für Frauen und Männer III

##### Carola Mathiesen-Worden

donnerstags, 18 – 19 Uhr  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG,  
Westendstraße 70, 63225 Langen  
Kosten auf Anfrage (je nach Anzahl  
der Teilnehmenden)

## Arabisch-Kurse

Kurse in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule. Es treffen sich Frauengruppen, um Arabisch zu lernen oder vorhandene Kenntnisse zu verbessern. Statt eines starren Kursplanes unterstützen wir den Austausch zwischen den einzelnen Kulturen und Religionen und lernen in einer aufgelockerten Atmosphäre. Es wird kein Zertifikat erstellt. Anmeldung bitte über die Volkshochschule.

### Arabisch – Anfängerkurs

139

#### Touria Darabyou

donnerstags, 15 – 16:30 Uhr (10 x 2 UE)  
ab Donnerstag, 5. September 2024  
Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG,  
Westendstraße 70, 63225 Langen  
42 Euro (ermäßigt: 31,50 Euro)

### Arabisch für Fortgeschrittene mit Grundkenntnissen der Grammatik

140

#### Touria Darabyou

mittwochs, 9 – 10:30 Uhr (10 x 2 UE)  
ab Mittwoch, 4. September 2024  
Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG,  
Westendstraße 70, 63225 Langen  
42 Euro (ermäßigt: 31,50 Euro)

## Hinweise auf das Programm der VHS-Egelsbach – 2. Halbjahr 2024



Tip

**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, **Webseite** www.vhs-egelsbach.de

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

- **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:** Vortrag: Rechtsextremismus: Erscheinungsformen und deren Bedeutung in der digitalen Welt, Babykurs mit Gewaltfreie Kommunikation, Elternfortbildung: Brauchst du Antworten auf das Verhalten deines Kindes?
- **Kultur und Gestalten:** Ballett für Erwachsene, Einzel-Tanztraining für Erwachsene, Häkeln und Stricken für Anfänger, Weihnachtsdeko häkeln für Anfänger, Kino Workshop: Wenn der Film sich im Kino sieht ..., Gitarre fürs Lagerfeuer
- **Gesundheit:** Yin Yang Yoga, Hatha Yoga Basis, Sanftes Hatha – Raum zum Atmen, Hatha Yoga Flow, Regenerative Klangmassage mit dem Gong, Bodystyling, Latin Dance, Pilates, Zumba, Zumba Gold, Bewegte Mittagspause (Online Angebot), Vortrag: Meine Arbeit als Heilpraktikerin, Umgang mit Emotionen
- **Sprachkurse:** Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Zweitsprache
- **Arbeit und Beruf:** Körpersprache und Haltung, High-Heel-Training für Frauen, Alexander Technik: Leichtigkeit entdecken in Freizeit und Beruf
- **Leben im Alter:** Tanzen für die Gesundheit

### 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

# 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 Art. 2 des Gesetzes zur Neuregelung stiftungsrechtlicher Vorschriften und zur Änderung anderer Rechtsvorschriften vom 16.02.2023 (GVBl. S. 90, 93), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Langen am 16.05.2024 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.

## 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](http://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 beigehefteten Anmeldekarten oder im Internet unter [www.langen.de](http://www.langen.de) erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich.

## Teilnahmeentgelt gemäß Entgeltverzeichnis

Das Teilnahmeentgelt richtet sich nach dem Entgeltverzeichnis der Volkshochschule Langen und ist bei jedem Kurs oder Seminar im vhs-Programm angegeben. Es wird bei Kursbeginn zur Zahlung fällig. Auch wenn eine Person erst später einer Veranstaltung beitrifft, wird das Teilnahmeentgelt berechnet, als ob sie die Veranstaltung von ihrem tatsächlichen Beginn an besucht hat. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer erhält vor Kursbeginn eine Rechnung. Diese gilt nur für die vhs-Veranstaltung, die auf der Rechnung vermerkt ist. Sie ist nicht übertragbar. 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 Volkshochschule Kreis Offenbach. 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 vorgesehene Unterrichtstermine ausfallen und keine Nachholtermine vereinbart werden. Werden angebotene Nachholtermine nicht wahrgenommen, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.
- Anteilig, wenn die weitere Teilnahme an einer Veranstaltung wegen längerer Krankheit des Teilnehmers nachweislich nicht möglich ist.

## Konten der Stadtkasse Langen

Sparkasse Sparkasse Langen-Seligenstadt,  
IBAN DE66 5065 2124 0026 0004 63,  
BIC HELADEF1LS

Volkbank Dreieich,  
IBAN DE07 5059 2200 0000 0544 02,  
BIC GENODES1DRE

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

## Abmeldungen

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Die Abmeldungen sind an die Geschäftsstelle der vhs Langen zu senden oder dort abzugeben. Eine Abmeldung nur bei der Kursleitung gilt als nicht getätigt. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

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“)

## 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 bei regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch am Ende des Kurses bzw. des Seminars ausgestellt.

## Unterrichtsorte, Hausordnungen

Die vhs Langen ist bei ihren Veranstaltungen Gast in den Vortrags- und Unterrichtsräumen. Die Satzungen und Hausordnungen der Einrichtungen, in denen Veranstaltungen der vhs Langen stattfinden, sind für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich. Die Räume sind nach dem Unterricht sauber und aufgeräumt zu verlassen. Besonders weisen wir auf das Rauch- und Alkoholverbot an hessischen Schulen hin, das für alle Personen gilt, die sich im Schulgebäude und auf dem Gelände aufhalten. Für Garderobe und andere mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

## Ferien und Feiertage

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

## Informationspflichten des § 36 und § 37 VSBG

Die Stadt Langen ist nicht bereit und verpflichtet, an einem Streitbelegungsverfahren 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 2024 in Kraft.

## Feiertage und Schulferien in Hessen im 2. Halbjahr 2024

Sommerferien: 15. Juli – 23. August 2024

Tag der Dt. Einheit: 3. Oktober 2024

Herbstferien: 14. – 25. Oktober 2024

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 bis  
10. Januar 2025

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

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



Fr. 05.07. – 21 Uhr  
**SEVEN HELL**  
Sommerspiele:  
Metal-Rock-Covers



Fr. 12.07. – 21 Uhr  
**WELTHITS AUS DEM  
WOHNZIMMER**  
Sommerspiele



Fr. 19.07. – 21 Uhr  
**BUTCH WILLIAMS**  
Sommerspiele: Soul & Pop



Fr. 26.07. – 21 Uhr  
**DUO INTACT & Band**  
Sommerspiele: Rock-Pop-Classics



Fr. 02.08. – 21 Uhr  
**GASTONE & Band**  
Sommerspiele: Balkan-Pop



Fr. 16.08. – 21 Uhr  
**CHERRY BOMB**  
Sommerspiele: 80's-Glam-Rock



Fr. 23.08. – 21 Uhr  
**X-IT**  
Sommerspiele:  
Pop-Rock-Covers



Fr. 06.09. – 18.30 Uhr  
**SOMMERNACHTSTRAUM**  
Dreieichschule Langen



Sa. 07.09. – 15 Uhr  
**PETTERSSON UND FINDUS**  
KiWi Kindertheater



Fr. 20.09. – 20 Uhr  
**ERSTES BABENHÄUSER  
PFARRER(!)KABARETT**  
Opakalypse



So. 27.10. – 19 Uhr  
**MADDIN SCHNEIDER**  
Comedy: Schöne Sonndaach



Sa. 02.11. – 21 Uhr  
**50 JAHRE STADTHALLE**  
Party zum Jubiläum



So. 17.11. – 19 Uhr  
**SALUT SALON**  
Klassik: Träume



Fr. 22.11. – 20 Uhr  
**DAPHNE DE LUXE**  
Comedy: Kopf hoch, Brust raus!



Sa. 23.11. – 20 Uhr  
**CHRISTOPH MARIA HERBST  
& MORITZ NETENJAKOB**  
Satire



Di. 03.12. – 20 Uhr  
**GERD DUDENHÖFFER**  
Kabarett: Mo So, Mo So



Mi. 11.12. – 20 Uhr  
**UR-RUMBELSTILZJE**  
Kikeriki-Theater



Sa. 14.12. – 20 Uhr  
**CHRISTIAN EHRING**  
Kabarett: Stand jetzt



Di. 02.01. – 16 Uhr  
**ALADIN – DAS MUSICAL**  
Theater Liberi ab 4 Jahren



Di. 14.01. – 20 Uhr  
**DJANGO ASÜL**  
Der satirische Jahresrückblick



So. 26.01. – 19 Uhr  
**THE ORIGINAL  
USA GOSPEL SINGERS**

Neue Stadthalle  Langen



# Mit uns überall sicher bezahlen!

**Informieren Sie sich jetzt  
über die vielfältigen  
Einsatzmöglichkeiten  
und Vorteile des  
Sparkassen-Girokontos.**

**Mehr Informationen auf  
[www.sls-direkt.de](http://www.sls-direkt.de)**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Langen-Seligenstadt**