



**Volkshochschule**

**mühl  
heim  
am  
main**

**2024**

**2. Halbjahr**

**[www.muehlheim.de/vhs](http://www.muehlheim.de/vhs)**

# Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für		<b>Gesundheit &amp; Fitness</b>	
Kursteilnehmer/Impressum	2-6	Yoga	17-20
<b>Angebote „50 plus“</b>		Entspannungstraining	21
Sitz-, Geh- & Stehgyrnastik	7	Prog. Muskelentspannung	22
Kreislaufaktiv & Muskelkraft		Taiji-Qigong	23
mit Bodengymnastik	8	Funktionales	
Yoga	9	Ganzkörpertraining	24
Zumba Gold®	10	Wirbelsäulengymnastik	25
		Pilates	26
		Bodyforming	27
<b>„Junge VHS“</b>		<b>Sprachen</b>	
Kreatives Nähen für		Englisch	28-29
Kinder und Jugendliche	11		
<b>Kreatives Arbeiten</b>		Musikschule	30-32
Kreatives Nähen	12-16	Mühlheimer Vereine	33
		Kreisvolkshochschule	34

Das gesamte Programm ist unter

[www.muehlheim.de/vhs](http://www.muehlheim.de/vhs)

im Internet einzusehen und kann  
heruntergeladen werden

# Volkshochschule der Stadt Mühlheim am Main

63165 Mühlheim am Main, Friedensstraße 20 (Rathaus)  
Fachbereich IV – Sport, Kultur & Ehrenamt,  
Zimmer 108 – 110

**Leiter:** Klaus Schäfer 06108/601-600

## **Sachbearbeitung Volkshochschule:**

Robin Kaiser 06108/601-605  
Nathalie Hoppe 06108/601-607

**Fax:** 06108 / 601-84611

**Internet:** [www.muehlheim.de](http://www.muehlheim.de)  
**E-Mail:** [vhs@stadt-muehlheim.de](mailto:vhs@stadt-muehlheim.de)

## **Öffnungszeiten:**

**montags, dienstags, donnerstags**  
**und freitags** von 8.30 – 12.00 Uhr  
**dienstags** von 14.00 – 17.45 Uhr

### **Impressum**

<b>Herausgeber:</b>	Magistrat der Stadt Mühlheim, Fachbereich IV - Sport, Kultur & Ehrenamt, Volkshochschule
<b>Redaktion/Gestaltung:</b>	Klaus Schäfer, Robin Kaiser

# Hinweise für die KursteilnehmerInnen

## **Semester Herbst 2025**

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 09.09.2024, jedoch Angaben bei den Kursen beachten. Während der Ferien, an Feiertagen und an beweglichen Ferientagen, finden in der Regel die Kurse der VHS nicht statt.

## **Ferientermine / bewegliche Ferientage**

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2024
Herbstferien	14.10. - 25.10.2024
Weihnachtsferien	23.12. - 10.01.2025

## **Beginn des Semesters I/2025 voraussichtlich in der Woche ab 10. Februar 2025.**

## **Anmeldungen**

Anmeldungen werden schriftlich bei der VHS oder im Zentralen Bürger-Service während der Öffnungszeiten persönlich entgegengenommen, können aber auch in die beiden Sammelbriefkästen der Stadtverwaltung die am Rathaus, Friedensstraße 20 und in der Willy-Brandt-Halle hängen, eingeworfen sowie per Post zugesandt werden. Auch per Fax oder E-mail sind Anmeldungen möglich.

Das Anmeldeformular muss komplett ausgefüllt sein. Telefonische Anmeldungen und Vormerkungen für die Kurse werden nicht angenommen. Die Möglichkeit zur Anmeldung beginnt mit Erscheinen dieses Programmheftes. Die entsprechende Kursnummer ist unbedingt anzugeben.

Anmeldungen, die erst im Kurs direkt erfolgen, können nur dann berücksichtigt werden, wenn der Kurs noch nicht belegt ist.

**Die Anmeldung ist verbindlich!!!  
Eine Bestätigung vor Kursbeginn erfolgt nicht.**

## **Wichtiger Hinweis**

Ihre Daten werden nach Maßgabe der europäischen Datenschutzgrundverordnung (EU-DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) zur Durchführung des Vorganges genutzt. Eine Weitergabe außerhalb der Stadtverwaltung erfolgt nur, soweit dies zur Abwicklung des Vorganges erforderlich ist. Bei Angabe von E-Mail und/oder Telefonnummer über die angegebenen Kommunikationswege kann leichter ein Informationsaustausch erfolgen.

Verantwortlicher für die Verwendung der Daten ist die Stadtverwaltung Mühlheim, Friedensstraße 20, 63165 Mühlheim.

Ein Datenschutzbeauftragter steht Ihnen für Rückfragen unter **datenschutz@stadt-muehlheim.de** zur Verfügung.

## **Kursteilnahme**

Hat der/die InteressentIn sein/ihr Anmeldeformular der VHS zugesandt, ist er/sie automatisch in den Kurs aufgenommen. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt ebenso als verbindliche Anmeldung. Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall statt.

## **Teilnehmerzahl**

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger TeilnehmerInnen als erforderlich an, kann dieser mit einem Parallelkurs zusammengelegt werden oder mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Ist dies nicht möglich, muss dieser Kurs ausfallen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, erhält der/die TeilnehmerIn eine Mitteilung der VHS.

## **Gebühren**

1 Unterrichtsstunde (UE) 45 Min.	Euro 2,30 - 3,50
1 Zeitstunde 60 Min.	Euro 3,10 - 4,70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Vereinfachung auf volle Euro auf- oder abgerundet.

**Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind o. die Bürgergeld beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung unbedingt beizufügen. Bei der Übernahme dieser Gebühren handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach, die jederzeit durch Beschluss des Kreistages gestrichen werden kann.**

**Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und InhaberInnen der Ehrenamtcard werden nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt (Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verwaltung der VHS).**

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Raumumlage, Geräte etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden.

Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

1. Wird die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen TeilnehmerInnen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.
2. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Führungen, Vorträge, Exkursionen), setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.
3. Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren.

### **Haftung**

Die Volkshochschule übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Sachschaden oder Diebstahl. Für die TeilnehmerInnen und Dozenten/innen an den VHS-Kursen besteht beim Versicherungsverband für Gemeinden eine Unfallversicherung.

TeilnehmerInnen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

## **Hausordnung**

Die Volkshochschule ist Gast in fremden Räumen. Wir bitten daher, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Die Anordnungen des jeweiligen Hausmeisters müssen beachtet werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf, dass in den Räumen auch Kinder unterrichtet werden. In den Schulräumen besteht Rauchverbot. In öffentlichen Gebäuden besteht grundsätzlich Rauchverbot.

**Die ausführlichen Hinweise für KursteilnehmerInnen sind bei der VHS erhältlich!**

**Weitere Informationen unter der Rufnummer der VHS**

**Telefon: 06108 / 601-600,  
06108 / 601-605,  
06108 / 601-607**

# Angebote für die Generation „50 plus“

## 03.02.19 Sitz-, Geh- & Stehgymnastik

Mit **guter Laune** bewegen wir uns bei diesem 45-Minuten Fitness-Quickie **ohne Bodengymnastik**. Wir mobilisieren die Gelenke mit Herz-Kreislauftraining. Dysbalancen werden durch Funktionsgymnastik ausschließlich im Stand entgegengewirkt. Zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und häufig ohne Handgeräte.

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	09.09. – 20.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	15.45 – 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 56,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,70

**Bitte Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe mitbringen!**

### 03.02.20 **Kreislaufaktiv & Muskelkraft mit Bodengymnastik**

**Mit guter Laune** bewegen wir uns gesundheitsorientiert bei diesem 45- Minuten Fitness-Quickie **mit Bodengymnastik**. Wir mobilisieren die Gelenke mit Herzkreislauftraining. Dysbalancen wird durch Funktionsgymnastik entgegengewirkt, zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und häufig ohne Handgeräte. „Drums alive“ und „Cross Training“ können nach **Wunsch und Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden einfließen**.

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	09.09. – 20.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	16.30 – 17.15 Uhr
Gebühr:	€ 56,30 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,70

**Bitte Anti-Rutsch-Socken oder Hallenturnschuhe und großes Handtuch oder Decke mitbringen!**

### 03.01.06 Yoga: Gesunde Bewegung ab 55 Jahren

Dieser Kurs ist für alle geeignet, deren Kraft im Alter nachlässt, die sich zu wenig bewegen, deren Dehnbarkeit und Gleichgewichtssinn im Alltag nicht genügend gefordert wird. Wir beginnen den Kurs mit leichten Übungen und erweitern sie im Laufe der fünfzehn Stunden. Damit wird nicht nur das Körpergefühl verbessert, auch das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gesteigert.

Es ist zu beachten, dass es in diesem Kurs vordergründig um Bewegung geht, nicht um Entspannung. Weil die Übungen im Stehen oder auf dem Boden (sitzend oder liegend) durchgeführt werden, sollten die Teilnehmer in der Lage sein, sich auf den Boden zu setzen und ohne Hilfe wieder aufzustehen. Für Menschen mit akuten Gelenkproblemen oder einem höheren BMI als 30 ist dieser Kurs leider nicht geeignet.

#### Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozent:	Herr Mika Saum American Yoga Alliance- zertifiziert
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	13.09. – 20.12.2024
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	18.15 – 19.15 Uhr
Gebühr:	€ 78,50 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,50

**Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte mit und tragen bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.**

**03.02.22 ZUMBA GOLD® für junggebliebene Ältere**

Einfache Zumba Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung Gleichgewicht und Koordination konzentriert. Die Beweglichkeit und Kondition wird verbessert bei heißen Rhythmen und auch Tango oder Chachacha. Der Spaß an Musik und Bewegung steht dabei immer im Fokus.

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	Frau Sandra Duran Ferraz
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	16.09. – 20.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 70,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 63,00

# Junge VHS

## Kreatives Nähen für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren

Ihr Kind möchte gerne an der Nähmaschine ein kreatives Stück selbst gestalten? Dann sind die nachfolgenden Kurse für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren genau das Richtige! Zusammen mit der Dozentin werden beispielsweise Mützen, Schals, Kissen in Kreis oder Herzform, Taschenbeutel und Handytaschen genäht. Auch eigene Teile können genäht werden.

Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

Die Stoffe werden von der Dozentin besorgt. Die Kosten belaufen sich auf ca. € 10,00. Die Abrechnung erfolgt mit der Dozentin.

### 02.14.01 Kreatives Nähen in den Herbstferien I

#### Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	16.10. – 18.10.2024
Tag:	Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Uhrzeit:	09.30 – 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 63,00 für 3 Veranstaltungen

### 02.14.02 Kreatives Nähen in den Herbstferien II

#### Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	24.10. – 25.10.2024
Tag:	Donnerstag und Freitag
Uhrzeit:	09.30 – 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 42,00 für 2 Veranstaltungen

# Kreatives Arbeiten

## Kreatives Nähen an Dienstagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

### 02.14.03 Kreatives Nähen - ABENDKURS I

**Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	10.09. – 05.11.2024
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 93,40 für 7 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 84,00

## **Kreatives Nähen an Freitagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“**

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

### **02.14.04 Kreatives Nähen - ABENDKURS II**

**Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	13.09. – 15.11.2024
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	19.30 – 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 106,70 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 96,00

## **Kreatives Nähen an Samstagen - „Mit Nadel und Faden zum eigenen Stil“**

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

### **02.14.05 Kreatives Nähen - Intensivkurs I**

**Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	14.09.2024
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70

### **02.14.06 Kreatives Nähen - Intensivkurs II**

**Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	07.12.2024
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 26,70

## **Workshop - Kreatives Nähen „Gemeinsam kreativ werden“**

**(Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene)**

Mit Leichtigkeit zum neuen Design. Ob Kleidung, Taschen oder Deko. Erschaffen Sie Ihren einen Stil selbst.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

### **02.14.07 Workshop - Kreatives Nähen I**

**Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	20.09. – 21.09.2024
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 – 19.00 Uhr Samstag 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 46,70 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 42,00

### **02.14.08 Workshop - Kreatives Nähen II**

**Höchstteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	15.11. – 16.11.2024
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 – 19.00 Uhr Samstag 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 46,70 für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 42,00

**02.14.09 Weihnachts-Workshop - Kreatives Nähen****Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen**

Dozentin:	Frau H. Aimut
Ort:	Hoffmannstraße 17, (Hinterhaus)
Beginn/Ende:	29.11. – 30.11.2024
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 – 19.00 Uhr Samstag 10.00 – 14.00 Uhr
Gebühr:	€ 46,70
	für 2 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 42,00

# Gesundheit & Fitness

## Hatha - Yoga

Liebe Yogainteressierte,

um Ihnen die Auswahl, des für Sie passenden Kurses zu erleichtern, hier ein kleiner Überblick:

### **„Yoga am Vormittag“ „Yoga - Kurs I und II“**

eignen sich besonders gut für neue TeilnehmerInnen, wie für alle, die bereits mit einer Yogapraxis vertraut sind und sanftes Üben bevorzugen.

### **„Yoga - Kurs III“**

eignet sich als aufbauender Kurs oder wenn Sie Ihre Yogapraxis intensiver angehen wollen.

**Weitere Einzelheiten finden Sie bei den jeweiligen Kursen. Für Fragen können Sie mich, Frau Claudia Bülow, gerne unter der Rufnummer: 06108/69986 kontaktieren.**

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrem Yogaweg begleiten zu dürfen, der immer Ihr ganz individueller, auf Ihre persönlichen Bedingungen und Ihre körperliche Verfassung zugeschnittener, sein wird.

Rutschfeste Matten finden Sie im Yogaraum. Bringen Sie bitte zusätzlich eine Decke und wenn vorhanden ein Sitzkissen mit, tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken. Es empfiehlt sich, 2-3 Stunden vor Kursbeginn keine schwere Mahlzeit zu sich zu nehmen.

**03.01.00 Yoga am Vormittag**

Sanfte Yogaübungen, verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen schenken uns Energie und Lebensfreude für den ganzen Tag.

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	10.09. – 14.01.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.15 – 10.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

**03.01.01 Yoga - Kurs I**

In diesem Kurs widmen wir dem Rücken besondere Beachtung. Wir stärken unsere Muskulatur und erfahren die Wirksamkeit einfacher Yogastellungen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns loszulassen - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

**Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69,
Beginn/Ende:	09.09. – 13.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.45 – 20.15 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

### 03.01.02 Yoga - Kurs II

Körper- und Atemübungen werden auf sanfte Weise ausgeübt, können so leicht erlernt oder auch vertieft werden.

Dem Rücken-, Nacken- und Schulterbereich schenken wir große Aufmerksamkeit.

Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	10.09. – 14.01.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.40 – 20.10 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

### 03.01.03 Yoga - Kurs III

Dieser Yogakurs eignet sich besonders, um nach einem arbeitsreichen Tag Stress und Verspannungen abzubauen.

Yogaübungen kräftigen unseren Körper, erhalten ihn beweglich und stärken unsere Ausdauer, Atemübungen schenken neue Energie. Die abschließende Tiefenentspannung bringt Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	10.09. – 14.01.2025
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 – 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 108,90 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 99,60

### 03.01.05 Yoga: Entspannt und stark ins Wochenende

Dieser Kurs ist bestens geeignet für alle, die schon immer ihren Körper auf gesunde Weise stärken, ein besseres Gleichgewicht entwickeln und gleichzeitig beweglicher werden wollten. Unterrichtet wird ein modernes Yoga, mittels Positionen (stehend, sitzend, liegend), die aufeinander aufbauen. Gesund, körpergerecht, individuell und vorsorgend. Ich lege sehr viel Wert auf die korrekte und somit gesunde Durchführung aller Übungen – für jede Übung biete ich immer eine einfachere und eine anspruchsvollere Variante an.

Was hier gelernt und durch viele Wiederholungen vertieft wird hilft dabei, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und lebenslang beizubehalten. Ich vermittele meinen Schülern die Grundlagen, damit sie, sobald das Prinzip verinnerlicht wurde, alle Übungen auch ohne mein Beisein durchführen können.

Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung: Dieser Kurs ist für alle gesunden Menschen geeignet, die Spaß an der Bewegung haben.

#### **Mindestteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozent:	Herr Mika Saum American Yoga Alliance- zertifiziert
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	13.09. – 20.12.2024
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr:	€ 78,50 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,50

**Bitte bringen Sie eine rutschfeste Yogamatte mit und tragen bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung.**

## „Entspannungstraining - seelische und körperliche Ausgeglichenheit“

Es werden bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atem- und Bewegungsübungen mit Musik u. v. m. kombiniert. Ziel ist es, einen Zustand körperlicher- und seelischer Entspannung zu erreichen und so die innere Balance wieder herzustellen. Sie werden Schritt für Schritt in die verschiedenen Methoden eingeführt und spüren schnell wohltuende Entspannung.

Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

<b>03.01.10</b> Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
Eingang:	Gerhart-Hauptmann-Straße
Beginn/Ende:	23.09. – 09.12.2024
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 58,80 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 52,50

**Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!**

## Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel ist durch aktives Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung, das sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannt, dies bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Daher ist sie eine gute Methode zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, als Präventiv Maßnahme so zu sagen. Aber nicht nur, sie wirkt unterstützend bei Heilungsprozessen sowie bei Störungen bzw. Erkrankungen, z. B. bei (Kopf-) Schmerzen, labilem Blutdruck, Herzbeschwerden, Muskelverspannungen, Angst- und Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen und besonders zum Stressabbau.

<b>03.01.11</b> Dozentin:	Frau Eva Dömling Gesundheitsberaterin und Entspannungstherapeutin
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, Kleine Gymnastikhalle, In der Seewiese 1
Eingang:	Gerhart-Hauptmann-Straße
Beginn/Ende:	23.09. – 09.12.2024
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 58,80 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 52,50

**Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!**

## „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“

### TAIJI QIGONG & MEHR!

Die gesundheitsfördernden Übungen aus der traditionellen Chinesischen Medizin werden wir zusammen in der Gruppe mit weichen & fließenden Bewegungen im Stehen und auch im Gehen zur seelischen Balance und zum Lösen von Verspannungen praktizieren. Das Immunsystem wird ebenfalls dadurch positiv beeinflusst.

Anhand eines Skripts können die Abfolgen/Bewegungen zu Hause individuell weiter geübt und im Unterricht vervollständigt werden.

<b>03.01.13</b>	Dozentin:	Frau Sabine Buschbeck
	Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
	Beginn/Ende:	24.09. – 12.11.2024
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	17.00 – 18.30 Uhr
	Gebühr:	€ 70,00
		für 8 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 63,00

**Eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mitbringen!**

## Bewegung muss sein – funktionales Ganzkörpertraining

Im Fokus dieses Kurses stehen die Kräftigung Deiner gesamten Muskulatur sowie die Verbesserung Deines Gleichgewichts und Deiner Flexibilität durch effektive Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Dadurch wird Deine allgemeine Fitness gesteigert, um tägliche Aktivitäten leichter durchzuführen.

Lerne deinen Körper kennen, erfahre welche Übungen Dir guttun und versuche, diese Übungen in Deinen Alltag einzubauen.

**Bequeme & leichte Indoor-Sportkleidung & ein Handtuch mitbringen!**

**03.02.02** Dozentin: Frau Sandra Eckhardt  
 Ort: Bewegungsraum,  
 Alter Frankfurter Weg 69  
 Beginn/Ende: 11.09. – 22.01.2025  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr  
 Gebühr: € 64,00  
 für 16 Veranstaltungen  
 Ermäßigung: € 57,60

**03.02.03** Dozentin: Frau Sandra Eckhardt  
 Ort: Bewegungsraum,  
 Alter Frankfurter Weg 69  
 Beginn/Ende: 11.09. – 22.01.2025  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
 Gebühr: € 64,00  
 für 16 Veranstaltungen  
 Ermäßigung: € 57,60

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs stabilisieren wir die Wirbelsäule und bekämpfen Rückenbeschwerden und Verspannungen. Mit funktionellen gymnastischen Übungen, Muskelaufbautraining, Dehnung und wohlthuender Entspannung verbessern wir Körperwahrnehmung und koordinative Fähigkeiten und machen den Rücken wieder fit für die Belastung des Alltags. In Begleitung von Musik werden mit und ohne Hilfe von Kleingeräten Gleichgewicht und Haltung geschult.

Dieser Kurs ist kein Ersatz für die Krankengymnastik! Bei akuten Beschwerden empfehlen wir eine Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Ein Handtuch oder eine Decke mitbringen!**

### 03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	09.09.– 20.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 – 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

### 03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Semiramis Eflatun
Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
Beginn/Ende:	09.09. – 20.01.2025
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 – 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

## Pilates „Das Body & Mind Training“

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Eine Mixtur aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusst eingesetzter Atmung und fließender Bewegungen steht im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. Durch sensibilisieren der Körperwahrnehmung fließt Erlerntes in Alltagsbewegungen ein.

**Am 09.09. + 07.10.2024 findet kein Unterricht statt!**

**In den Herbstferien findet der Kurs statt!**

<b>03.02.18</b>	Dozentin:	Frau Dorina Klein
	Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
	Beginn/Ende:	26.08. – 20.01.2025
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	17.30 – 18.30 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

**Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Dehnungs-, Kräftigungsübungen und Stabilitätstraining. Der Schwerpunkt setzt „Die starke Körpermitte“ und Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit. Dieses intensive und effektive Stabilitäts- und Kraftprogramm schützt die Gelenke, formt die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Das Workout bietet eine Vielfalt von Übungen mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, hipper Musik und bietet den Teilnehmern viel, viel Spaß.

<b>03.02.21</b>	Dozentin:	Frau Judith Kinzl
	Ort:	Bewegungsraum, Alter Frankfurter Weg 69
	Beginn/Ende:	12.09. – 23.01.2025
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.30 – 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

**Eine Matte und ein Handtuch mitbringen!**

# Sprachen

## Englisch

### 04.06.01 Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir widmen uns aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und vielem mehr.

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der KursteilnehmerInnen.

**In den Herbstferien findet der Kurs statt!**

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	S. Schatz-Hundertmark
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	11.09. – 11.12.2024
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	17.30 – 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 54,30 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,00

## 04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Wir widmen uns aktuellen Ereignissen, Literatur, Liedtexten, Kurzgeschichten und vielem mehr.

Gelegentlich besuchen wir das English Theatre in Frankfurt (das Stück wird zuvor im Unterricht vorbereitet). Das sind immer ganz besondere Abende!

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der KursteilnehmerInnen.

**In den Herbstferien findet der Kurs statt!**

**Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen**

Dozentin:	S. Schatz-Hundertmark
Ort:	Rathaus Mühlheim, Kleiner Sitzungssaal im 1. OG, Friedensstraße 20
Beginn/Ende:	11.09. – 11.12.2024
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 80,50 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,50

# Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

Hauptstraße 3, 63165 Mühlheim/Dietesheim  
Tel.: 06108/76159

## **Öffnungszeiten des Büros:**

**Montag, 8.00 - 14.00 Uhr**

**Mittwoch, 9.00 - 15.00 Uhr**

## **Sprechzeiten im Rathaus (06108/601-601):**

**Montag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Dienstag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 17.45 Uhr**

**Mittwoch, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Donnerstag, 08.00 - 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**

**Freitag, 08.00 - 12.00 Uhr**

Die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersstufen ein umfangreiches Unterrichtsangebot.

## **Elementarbereich – Musik von Anfang an**

Die Ausbildung an der Musikschule beginnt mit dem Besuch der Kurse des Elementarbereichs. Hier sammeln die Kinder beim Singen, Tanzen, Musizieren auf elementaren Instrumenten und Musikhören erste musikalische Erfahrungen, durch die eine dauerhafte Freude an Musik und am Musizieren geweckt werden.

- **Musik für Babys**  
0-18 Monate  
Eltern-Kind-Kurs
  
- **Musik für Mäuse**  
ab 2 oder 3 Jahren  
in Begleitung eines Erwachsenen  
Kursdauer: 1-2 Jahre
  
- **Musikalische Früherziehung**  
ab 4 Jahren  
Kursdauer: 2 Jahre

## Weiterführende Kurse

Beim Übergang von der „Musikalischen Früherziehung“ zum „Instrumentalunterricht“ benötigt manches Kind noch etwas Zeit. Als Verbindungselement bietet die Musikschule weiterführende Kurse an, in denen einerseits der Elementarunterricht auf fortgeschrittenem Niveau weitergeführt, andererseits erste Schritte und Grundfertigkeiten auf dem gewählten Instrument erlernt werden und zu einem einfachen gemeinsamen Musizieren angeleitet wird.

- **Grundausbildung**  
ab 6 Jahren  
Kursdauer: 1 Jahr

## Instrumentalunterricht

Der Unterricht im gewählten Hauptfach wird nach pädagogischen Gesichtspunkten im Einzel- oder Gruppenunterricht erteilt. Das geeignete Einstiegsalter ist individuell unterschiedlich und auch vom Instrument abhängig.

Zum Unterrichtsangebot der Musikschule gehören:

- **Tastensinstrumente:** Klavier, Keyboard
- **Blasinstrumente:** Blockflöte (Sopran-, Alt-, Tenor-, Bassblockflöte), Querflöte, Klarinette, Saxophon
- **Streichinstrumente:** Violine, Cello, Kontrabass
- **Zupfinstrumente:** Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
- **Schlagzeug**
- **Gesang und Stimmbildung**

Sollten Sie oder Ihr Kind Interesse am Erlernen eines Instrumentes haben, dann wenden sie sich bitte an die Musikschule. Es kann eine Schnupperstunde vereinbart werden. Der Einstieg in den Instrumentalunterricht ist jederzeit auch im laufenden Schuljahr möglich.

## Ensemblespiel

Die Musikschule bietet ihren Schülern die Teilnahme am Ensemblespiel an. Mitwirkende in der Musikschulband „Insider“ sind immer willkommen. In Klassenvorspielen und dem jährlich stattfindenden „Ensemblekonzert“ sind die Lehrkräfte der Musikschule darum bemüht, ihre Schüler zum Ensemblespiel zu motivieren.

## **Kurse für Erwachsene**

Neben Kindern und Jugendlichen können auch Erwachsene ihren Platz an der Musikschule finden und von der positiven Wirkung des Musikunterrichts profitieren. Die Motivation, als Erwachsener ein Instrument zu erlernen, kann vielfältig sein: die Erfüllung eines Kindheitstraumes, der Ausgleich zum Familien- und Berufsleben, ein schönes Hobby, das die Lebensqualität steigert oder der Aspekt, dass regelmäßiges musikalisches Training auch im höheren Alter zur körperlichen und geistigen Fitness beiträgt.

## **Veranstaltungen**

In regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen - Aufführung des Elementarbereichs, Ensemblekonzert, "Musikschule on stage" (Popularbereich) sowie zahlreichen Klassenvorspielen – bietet die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main ihren Schülern immer wieder Gelegenheiten, sich mit ihrem Können zu präsentieren. Neben der Darstellung von Lernerfolgen soll dabei auch die Freude am öffentlichen Konzertieren geweckt werden. Hierbei werden die Schüler von ihren qualifizierten Lehrkräften tatkräftig unterstützt.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann wenden Sie sich bitte an die Musikschule unter 06108-76159 oder im Rathaus unter 06108-601601.

## **Mühlheimer Vereine**

Reichhaltig sind die Angebote der über 180 Mühlheimer Vereine. Allein der Sportbereich gibt es die Möglichkeit, unter 45 Vereinen aus Angeboten von „A“ wie Angeln bis „W“ wie Wandern zu wählen.

Jedoch auch nicht Sportinteressierte finden bei den anderen Organisationen und Interessengruppen eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten. Nur einige seien hier erwähnt:

### **Singen / Musizieren / Theaterspielen Briefmarkensammeln Kleintierzucht**

Nicht zu vergessen sind die Vereine und Hilfsorganisationen unserer Stadt, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, anderen Menschen zu helfen. In allen Vereinen sind Interessenten/Interessentinnen herzlich willkommen.

Wenn Sie sich jedoch erst einmal über die Aktivitäten der Mühlheimer Vereine informieren wollen, so können Sie sich gerne an den

**Fachbereich IV, Sport, Kultur & Ehrenamt,  
der Stadt Mühlheim,  
im Rathaus, Zimmer 107 – 110,  
Telefon: 06108/601-600,-601,-605,-607**

wenden, bzw. Prospektmaterial gegen Übersendung eines frankierten Briefumschlages zuschicken lassen.



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

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

# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

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



Kreis Offenbach