vhs

Frühjahr/Sommer 2010

Neu-Isenburg

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
☎ **06102 254746**
06102 6644
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de

Neu-Isenburg

Junge vhs

Gesellschaft & Leben

Kultur & Gestalten

Gesundheit

Kochen & Geselligkeit

Sprachen

Beruf & EDV

Reisen

Bildungsurlaub Hessen

VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der ***vhs***

Auch im 1. Halbjahr 2010 können Sie sich wieder auf ein buntes und vielfältiges Programm Ihrer Volkshochschule Neu-Isenburg freuen.

Eine ganze Reihe von unterschiedlichen Veranstaltungen zu aktuellen und informativen Themen für die persönliche und berufliche Weiterbildung werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Für alle Bevölkerungsschichten und Altersgruppen finden sich interessante Kurse zu Geschichte und Politik, Kunst und Kultur sowie Psychologie und Gesundheit oder Beruf und EDV.

Neben den bewährten Kursangeboten werden Sie natürlich auch wieder neue Kurse in allen Themenbereichen finden, die Ihnen die Auswahl schwer machen wird.

Anregungen und Kurswünsche nehmen wir weiterhin gerne in die Planung auf. Auf Wunsch einiger Eltern bieten wir nun erstmals Musikalische Früherziehung für Kindergartenkinder an und auf Anregung einzelner Kunden haben wir nach langer Zeit wieder einen Nähkurs ins Programm aufgenommen. Auch ungewöhnliche Kurswünsche, wie Ballett-(gymnastik) für Erwachsene, werden von uns berücksichtigt.

Das Thema Stressverarbeitung ist weiterhin sehr gefragt. Neben entsprechenden Entspannungskursen bietet die vhs deshalb in diesem Semester gleich zwei Bildungsurlaube zu dieser Thematik an. Einer davon entführt Sie zum „Abschalten“ sogar aus Ihrer gewohnten Umgebung nach Gersfeld in der Röhn.

Für die Hobbyköche unter Ihnen gibt es viele neue und internationale Rezeptideen, die Sie in unseren beliebten Kochkursen ausprobieren können.

Im EDV Bereich stellen wir, wie in den letzten Semestern üblich, ein breitgefächertes Kursangebot für alle Altersstufen zur Auswahl.

Natürlich können Sie mit uns auch wieder verreisen. Wer bei unserem vhs-Reisetag im November war, hat schon einen Vorgeschmack auf den sonnigen Süden, den grünen Norden, den kulinarischen Westen und den geschichtsträchtigen Osten bekommen. Lassen Sie sich in fremde Welten entführen. Wer’s kürzer mag, kann aber genauso gut unsere interessanten Tagesfahrten genießen.

Nutzen Sie unsere Angebote für Ihre persönliche oder berufliche Weiterbildung. Erlernen Sie neue Sprachen, entwickeln sie neue Freizeitbeschäftigungen und entdecken Sie mit uns fremde Kulturen. Ihr vhs-Team unterstützt und berät Sie gerne dabei.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

2 vhs-Informationen

LEITBILD der *vhs* Neu-Isenburg

Kurzfassung:

Die Weiterbildungsmaßnahmen der vhs stehen allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern offen. „Weiterbildung für alle“ heißt das Motto. Das bedeutet, dass wir alle Menschen ansprechen und Hilfestellung in Fragen der Weiterbildung und Gesunderhaltung geben möchten. Alter, Hautfarbe, Nationalität und Religion spielen dabei keine Rolle. Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche sind uns gleichermaßen willkommen.

Das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern ist unser vorrangiges Ziel. Wir sehen in der Bildungsarbeit aber auch die Möglichkeit, dass Menschen wieder lernen soziale Kontakte zu knüpfen und Freude an der Weiterbildung erfahren.

Der persönliche Kontakt mit den Kunden hat für uns oberste Priorität. Kundenfreundlichkeit und kompetente Beratung sind für uns selbstverständlich. Wir nehmen uns Zeit zuzuhören, Wünsche und Anregungen aufzunehmen und möglichst individuell auf unsere Kunden einzugehen.

Wir sind stets bestrebt, Entwicklungstendenzen rechtzeitig zu erkennen, aktuelle Interessen unserer Kunden aufzugreifen, dem Zeittrend zu folgen, neue Bedürfnisse zu wecken und unsere Kursangebote innovativ anzugehen.

Zudem versuchen wir unsere Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen mit institutionellen Kunden z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umzusetzen, um den Wissensstand der Teilnehmenden zu verbessern und sie im Beruf kompetenter zu machen.

Praktikum bei der vhs

Wir suchen interessierte und engagierte Schüler,
die einen Einblick in die Arbeit der
Volkshochschule Neu-Isenburg erhalten möchten.

Im Rahmen der 11. Klasse der Fachoberschule
bieten wir einen Praktiksumplatz für ein
1-jähriges Praktikum an.

Melden Sie sich einfach bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

vhs Neu-Isenburg e.V.
Frau Sabine Wershoven
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102-254746
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	1
Leitbild	2
Inhaltsverzeichnis	3
Infos und Teilnahmebedingungen	4 – 6
Unterrichtsorte und Mitgliedschaft	6 – 7
Gruppen in der vhs und Artothek	7 – 8
Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	9
JUNGE VHS	**11- 16**
Wissen & Wachsen – Kreativclub –Tanzparadies & Powerkids – Entspannungsinsel & Genießen – Sprachwelten – Computerecke	
GESELLSCHAFT & .EBEN	**17- 23**
Historische Stadtspaziergänge – Geschichte & Politik - Wirtschaft & Recht – Pädagogik & Psychologie – Esoterik & Religion – Verbraucherfragen	
KULTUR & GESTAL ΓEN	**24- 32**
Literatur & Theater – Kunst- & Kulturgeschichte – Zeichnen – Basteln & Gestalten – Heimwerken & Fotografieren – Musik Attraktivität & Aussehen	
GESUNDHEIT	**33-56**
Tanzen – Entspannen – Bewegen – Wassergymnastik & Outdoor Heilmethoden & Massagepraktiken	
KOCHEN & GESELI IGKEIT	**57-62**
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials – Aus Neptuns Reich	
SPRACHEN	**63-74**
Deutsch als Fremdsprache	
Andere Fremdsprachen A bis Z	
BERUF & EDV	**75-83**
Berufliche und persönliche Weiterbildung – EDV-Kurse	
REISEN FÜR JUNG JND ALT	**84-93**
Tagesfahrten – Mehrtägige Studienreisen	
Vorschau Reisen 2011	
Alphabetisches Stic ıwortverzeichnis	**94**
Anmeldeformular	**95-96**

Das nächste Programm erscheint im Juli 2009.

4 vhs-Informationen

VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle:	Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644 E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de http://www.vhs-neu-isenburg.de
Geschäftsführerin:	Sabine Wershoven
Vorstandsvorsitzende:	Christine Wagner
Stellvertr. Vorsitzende:	Christel Malkemus
Vorstandsmitglieder:	Ingrid Bickmann, Ute Thiele, Vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg delegierte Vorstandsmitglieder: Ursula Grau, Angela Föll

DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams in der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2.

Persönlich sind wir täglich von 9 – 12 Uhr, telefonisch von 9 – 15 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.

von links nach rechts

Gaby Pauleit	Reisen	Di – Fr
Janet Sefer	EDV-Administration, Zahlungswesen	Mo – Fr
Doris Gebler	Verwaltung, Pressearbeit	Mo – Fr
Monika Herrmann	Abendkurse Sprachen	Mo, Di, Do
Sabine Wershoven	Geschäftsführerin	Mo – Fr
Petra Weigt	Persönliche Beratung, Anmeldung	Mo – Fr
Ilona Nierobisch	Persönliche Beratung, Verwaltung	Mo – Do

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Auf Wunsch erhalten Sie nach Kursende, bei mindestens 80%-iger Teilnahme eine Teilnahmebestätigung gegen Gebühr in Höhe von: 1 EUR bei Abholung, bei Postversand 2 EUR.

WÜNSCHE & ANREGUNGEN

Ihre Meinung ist uns wichtig. Die Dozenten sind angehalten, Fragebögen zur Kundenzufriedenheit auszuteilen. Diese Bögen erhalten Sie auch in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. Außerdem steht Ihnen in unserer Geschäftsstelle ein "Wünsche & Anregungen"-Briefkasten zur Verfügung.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR REISEN

Für Reisen gelten gesonderte Bedingungen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Anmeldung.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR KURSE

1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden **mündlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder Internet** von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen und **sind für Sie und für uns verbindlich**, unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt. **Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung**. **Sie erhalten keine gesonderte Rechnung oder Bestätigung Ihrer Anmeldung.** Finden Sie sich deshalb bitte ohne eine weitere Benachrichtigung abzuwarten, zur Veranstaltung ein, wie sie mit Ort, Tag und Zeit in diesem Programm ausgeschrieben ist.

2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung bei der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung einer Einzugsermächtigung zu wählen. Beim Geldeinzug wird die Kursgebühr kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht. **Die Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf!** Für den Fall, dass sich Ihre Bankverbindung ändert, oder dass Sie einer Abbuchung widersprechen wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der vhs auf. Nur so können unnötig anfallende Bankgebühren vermieden werden!
Die Kursgebühr muss spätestens 10 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden, sonst kann der Kursplatz auch ohne Rücksprache anderweitig vergeben werden.

3. MAHNUNG

Für Mahnungen erhebt die vhs eine Gebühr von jeweils 5 EUR.

4. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Empfänger/-innen von laufender Hilfe nach dem zweiten Buch Sozialgesetzbuch (SGB II) oder von Arbeitslosengeld, mit Wohnsitz im Kreis Offenbach, erhalten für einen Kurs pro Semester eine Ermäßigung in Höhe der jeweiligen Gebührenordnung der Kreis-VHS. (Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist der schriftliche Nachweis über den Bezug von Bundessozialhilfe bzw. Arbeitslosengeld sowie eine 80-prozentige Teilnahme am Unterricht.) Die Differenzgebühr wird vom Teilnehmer bei der vhs-Geschäftsstelle bezahlt. Davon ausgenommen sind Zuschläge (z.B. Seminar-unterlagen), Sonderveranstaltungen und Kurse, bei denen ein Ausschluss einer Gebührenbefreiung direkt aufgeführt ist sowie vhs-Reisen und -Fahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden.

5. RÜCKTRITT / ABMELDUNG

Abmeldungen sind mündlich, telefonisch und schriftlich **nur bis eine Woche vor Kursbeginn und nur bei der vhs Geschäftsstelle** möglich. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses!

6. KURSGEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben:

a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,

b) anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des Kurses abgesagt werden muss und keine Nachholtermine vereinbart werden,

c) in voller Höhe, wenn Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn (bzw. bei Bildungsurlaub bis spätestens 4 Wochen) in der vhs-Geschäftsstelle abgemeldet haben,

d) anteilig, wenn Sie aus Krankheitsgründen nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztliches Attest ist erforderlich. **Die Höhe der Gutschreibung richtet sich nach Eingang des Attestes bei der vhs. Eine Barauszahlung ist in diesem Fall nicht möglich.**

Können Sie aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

7. TERMIN- UND PROGRAMMÄNDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auf unserer Homepage: www.vhs-neu-isenburg.de. Wir behalten uns ebenfalls vor, in dringenden Fällen einen Kurs kurzfristig mit einer anderen Kursleitung durchzuführen.
Ein Kursleitungswechsel ist kein Stornierungsgrund!

8. DATENSCHUTZ

Die vhs Neu-Isenburg e.V. bedient sich für die Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten erfolgt lediglich zum Zweck der Anmeldung, Organisation und Bezahlung der Veranstaltungen. Weitere Übermittlungen der persönlichen Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt! Eine statistische Aufbereitung und Weiterleitung erfolgt nur mit anonymisierten Daten!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMNDE

Kursteilnehmende haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen. Die Haftung der vhs Neu-Isenburg für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist lediglich auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

10. FERIENREGELUNG

Bei Kursen, die in Räumlichkeiten von Schulen und kirchlichen Einrichtungen abgehalten werden, findet während der Schulferien grundsätzlich kein Unterricht statt! Ansonsten informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kursleitung über die Regelung im jeweiligen Kurs.

Die Schulferien im Semester Frühjahr/Sommer 2010:

Oster: 29.03. – 10.04.2010

Sommer: 05.07. – 14.08.2010

UNTERRICHTSORTE

- Abendgymnasium, Turnhalle, Neuhöfer Straße 47 ♿*
- Albert Schweitzer-Schule, Wilhelmsplatz ♿*
- Alte Goethe-Schule (heute Brüder-Grimm-Schule), Hugenottenallee 82 ♿*
- Alte Goethe-Schule, Beethovenstraße 89, Schulhof ♿*
- Alten- und Pflegeheim "An den Platanen", Lessingstraße 4 ♿***
- Bansamühle, Bansastraße 29
- Betreutes Wohnen in der Erlenbachaue, An den Schulwiesen 4 ♿***
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 ♿*
- Bürgerhaus Zeppelinheim, Kapitän-Lehmann-Str.2 ♿**
- Evangelische Gemeinde Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 8 ♿**
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 111
- Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35 (altes Feuerwehrhaus) ♿***
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 ♿***
- Kath. Kindertagesstätte St. Josef, Kirchstr. 20 ♿*
- KIZ Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 ♿**
- Kulturtreff Westend-Bibliothek, Alicestr. 107 ♿*
- Ludwig Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch ♿*
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107 ♿*
- Sparkasse Hauptstelle Langen, 5. OG
- Stadtbibliothek Neu-Isenburg, Frankfurter Straße 152 ♿***
- Stadtmission, Stoltzestraße 3 ♿*
- Stadtteilzentrum West (Lukaszentrum), Kurt-Schumacherstr. 8 ♿**
- Stadtwerke im Bürgeramt, Lehrküche, Schulgasse 1
- Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG rechts
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- vhs in der Waldstr. 55 – 57 **(im Hof darf nicht geparkt werden!!)**

♿* Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursäumen
♿** Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen
♿*** Insgesamt behindertengerecht (Türen, Toiletten)

MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V.

Die Arbeit der ***vhs*** Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung durch Mitglieder und es lohnt sich, Mitglied zu werden! Vereinsmitglieder erhalten beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg (Kulturamt) in der Hugenottenhalle einen Preisnachlass von je 1 EUR pro Karte. Darüber hinaus können Sie vergünstigt an der jährlich wechselnden Mitgliederreise der vhs teilnehmen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

FOTOGRUPPE IN DER VHS

Die Mitglieder der Fotogruppe sind engagierte Amateure, die Freude an der analogen und digitalen Fotografie haben. Wenn Sie Interesse und Freude am Fotografieren haben, finden Sie hier Tipps und Anregungen für gute Aufnahmen. Anfänger sowie Amateurfotografen sind in unserer Gruppe herzlich willkommen.
Treffen: Montags (14-tägig), 19–22 Uhr, Bansamühle, Bansastr. 29
Kontakt: Reinhard Zimmermann (Stadtfotograf Neu-Isenburg 2006), Bahnhofstraße 47, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-21247,
E-Mail: peter@bilge.de, und www.photoneuisenburg.com

FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film und Videofreunde in der vhs" sind eine eigenständige Gruppe engagierter Amateure, die Filme und Videos selbst produzieren – als Hobby. Wenn Sie Interesse und Spaß am Filmen haben, finden Sie bei den Film- und Videofreunden Rat, Unterstützung und ein geeignetes Forum für die Beurteilung Ihrer Filme/Videos. Übungsabende mit Anleitungen und Tipps zum Schneiden, Bearbeiten und Nachvertonen Ihrer Aufnahmen sollen Ihnen den Einstieg in eine vielleicht neue Materie erleichtern.
Gäste sind jederzeit willkommen! Clubabende: Montags um 19:30 Uhr in den Clubräumen im *„CinePlace“* in der Friedrichstraße 43, Eingang durch die Beethovenstraße 91, gegenüber dem Jugendcafé.
Kontakt: Horst Antons, Schützenstraße 62 , 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-27272, E-Mail: h.antons@t-online.de oder
Manfred F. Möller, Frankenallee 135, 60326 Frankfurt
Tel.: 06102-53416, E-Mail: manfred.moeller@onlione.de und www.videofreunde-neu-isenburg.de.
Öffentlicher Filmabend: Freitag, 19. Oktober 2010, 19:30 Uhr Hugenottenhalle, großer Saal, Eintritt frei!

SOUNDSATION – DER CHOR DER SINGSCHULE IN DER VHS

Die Singschule in der vhs Neu-Isenburg besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die SängerInnen sind musikinteressierte Laien, mit Schwerpunkt im Jazz- und Popmusikbereich, die einmal wöchentlich zur Chorprobe zusammenkommen und regelmäßig Konzerte geben.
Proben: Montags von 19:30 – 21:30 Uhr, im Haus der Vereine.
Leitung: Dr. Matthias Becker, Am Pfahlgraben 5, 61239 Ober-Mörlen, Tel.: 06002 920477, Fax: 06002 930478
E-Mail: info@musikalspezial.de und www.soundsation.de

ARTOTHEK – KUNST ZUM AUSLEIHEN

Die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V. gibt es bereits seit 1995. Während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung können Sie sich in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen, bei sich zu Hause aufhängen und sich daran erfreuen... Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig.

- Nach 10 Wochen bringen Sie “Ihr” Bild zurück und schmücken Ihr Zuhause ggf. mit einem neuen Bild oder verlängern die Ausleihzeit .
- Die Gebühr pro Bild beträgt 5 EUR für 10 Wochen.
- Bei Gefallen ist ein Kauf möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.
- Bitte bringen Sie zur Ausleihe Ihren Personalausweis mit.

KREISVOLKSHOCHSCHULE OFFENBACH

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2010 ebenfalls Kurse an. Darunter Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse sowie Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten und Vorträge zu folgenden Themen:

- Geschichte – Politik – Recht – „Das Forum am Montag“: Vortragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen – Betriebsbesichtigungen/Werksführungen
- Pädagogik – Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen – Eltern- und Familienbildung
- Psychologie – Therapiemethoden – Selbsterfahrung – Reiki – Persönlichkeitsbildung
- Philosophie – Religionsgeschichte – Judaistik – Funkkolleg „Religion“
- Länderkunde – Biologie – Ökologie – Natur und Umwelt
- Literatur – Kunst- und Kulturgeschichte
- Zeichnen – Malen – Radieren – Bildhauerisches Gestalten – Keramik – kunsthandwerkliches und textiles Gestalten – Fotografie und Bildbearbeitung – Tanz – Musik
- Gesundheit – Homöopathie – Bewegung – Entspannung – Massage – Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder mit Eltern Wellness – Raucherentwöhnung – Chinesische Medizin – Kinesiologie – Sportstacking – Stressbewältigung - Stimmtraining
- Ernährung – Essen und Trinken
- 22 Sprachen von Arabisch bis Vietnamesisch, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
- Alphabetisierung, Integrationskurse – Einbürgerungskurse
- Gebärdensprache
- Mathematik – Naturwissenschaften – Technik
- Computergrundkurse – EDV im Büro – Internet – Webseitengestaltung – Multimedia – Foto- und Bildbearbeitung – spezielle Kurse für Senioren/Kinder – EDV-Prüfungen – IT-Security-Management
- Arbeit und Beruf – Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Finanzwirtschaft) – kaufmännische Kurse – Projektmanagement – 10-Finger-Blindschreiben in 4 Terminen – SAP/R3 – ProfilPass – Umgangsformen
- Frauenbildung: Lesungen – Gesundheit – Selbstverteidigung - Selbsterfahrung
- Fortbildung für Lehrer/innen
- Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen Bildungsfragen. Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 8. Januar 2010 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in allen Rathäusern und Büchereien im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach aus. Semesterbeginn ist am 01.02.2010. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab dem 8. Januar 2010 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung. Das Programm und aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet.

Kontakt: Kreisvolkshochschule Offenbach, Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich, Tel.: 06103 / 3131–1313, Fax: 06103 / 3131 – 13 99
E-Mail:vhs@kreis-offenbach.de, Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de

Anzeige Edition momos (1/1)

Junge vhs

	Seite
⇒ **WISSEN & WACHSEN**	**11**
⇒ **KREATIVCLUB**	**12**
⇒ **TANZPARADIES**	**12-13**
⇒ **POWERKIDS**	**13-14**
⇒ **ENTSPANNUNGSINSEL & GENUSS**	**14**
⇒ **SPRACHWELTEN**	**15**
⇒ **COMPUTERECKE**	**15**

WISSEN & WACHSEN

0.01.01 Fit für den Schulanfang - Spielend Mathe lernen (ab 5 J.)

Mit zahlreichen Übungen, Rätseln und Ausmalbildern lernen die Kinder spielerisch wie man addiert und subtrahiert. Anhand abwechslungsreicher Übungen wird das Zahlenverständnis und logische Denken Ihrer Kinder gefördert.

Bitte mitbringen: karierten Block, bunte Stifte.
Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Informatiker
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Sa, ab 27.2., 10 - 11.30 Uhr, 2x
Gebühr: 24 EUR

0.01.02 Förderung von Vorschulkindern - mit Hexe Lullu

Sind Sie unschlüssig, ob Ihr "Kann-Kind" 2010 eingeschult werden soll, oder in Sorge, ob Ihr Kind den Schulanfang meistern wird? Die "waschechte" kleine Hexe Lullu kennt keinen Schulstress! Bei ihr gewinnen die Kinder an Selbstvertrauen, malen, singen, hexen und erarbeiten sich ein eigenes Zauberbuch. Mit viel Spaß und tollen Übungen werden hier sensorische, emotionale und soziale Fähigkeiten aktiviert und gefördert. Zum Abschluss lädt Lullu zur Party in ihr Hexenhaus ein (Adresse wird noch bekannt gegeben).
Leitung: Anita Linck, Erzieherin
Ort: Kulturtreff Westend-Bibliothek, Alicestr. 107
Termin: Mo, ab 1.3., 16 - 17 Uhr, 11x
Gebühr: 56 EUR (inkl. Materialkosten)

0.01.03 Musikalische Früherziehung (4 - 6 Jahre)

Die Kinder finden zusammen mit Gleichaltrigen den Zugang zur Welt der Musik. Musik, Rhythmus, Bewegung und Sprache sind dabei untrennbar miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig. Musik fördert die Bewegung, Sprachkompetenz, Wahrnehmung und soziale Kompetenz der Kinder. Beim Singen, Experimentieren und Musizieren mit Alltags- und Körperinstrumenten sammeln sie spielerisch erste Erfahrungen mit Klängen und Rhythmen.
Leitung: Viktoria Posdzich, Dipl.-Musiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 14.4., 16 - 17 Uhr, 11x
Gebühr: 56 EUR

KREATIVCLUB

0.02.05 + 0.02.06 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)
Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bieten die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Der Umgang mit diesem Material regt unsere Fantasie immer aufs Neue an. Mit viel Spaß entwickeln wir eigene Objekte und Fabelwesen und setzen unsere Ideen um.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt, Schwalbenstr. 20
Gebühr: 38 EUR (zzgl. 18 EUR Material- und Brennkosten pro Kurs direkt an die Kursleitung)

0.02.05 Werkstattkurs Töpfern für Kinder
Termin: Sa, ab 6.3., 10.30 - 12 Uhr, 6x

0.02.06 Werkstattkurs Töpfern für Kinder
Termin: Sa, ab 6.3., 13 - 14.30 Uhr, 6x

0.02.08 Kreative Osterhasen (6 - 10 Jahre)
Wir werden an diesem Nachmittag mit verschiedenen Techniken prachtvolle, außergewöhnliche und witzige Ostereier als Tisch- und Strauchschmuck gestalten und Ostermandalas malen. Freut Euch also auf einen äußerst bunten Nachmittag. Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier, etwas zum Trinken.

Leitung: Irina Jäger, Erzieherin
Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Di 09.2., 15.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: 18 EUR (inkl. Materialkosten)

0.02.10 Comiczeichnen - leicht gemacht (ab 8 J.)
Wie werden kurze Geschichten und Figuren entwickelt?
Wir erlernen einen Comic zu zeichnen und eigene Ideen bildhaft zu erzählen. Entwurfstechniken, Storyboards, der Umgang mit Farben, Perspektive und Gesichtsausdrücke sind Themen, mit denen wir uns beschäftigen.
Bitte mitbringen: Glattes Papier (DIN A4/A3), Bleistifte versch. Stärken, Anspitzer, Lineal, Radiergummi, Fineliner (nur Schwarz 0,4 mm), Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.
Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Sa + So, 22.5. - 23.5., 10 - 14 Uhr
Gebühr: 40 EUR

TANZPARADIES

0.03.01 Dance like Popstars (10 - 13 Jahre)
Ständig zerbrechen sich Star-Choreografen die Köpfe und kreieren tolle "Moves" für ihre Stars! Ihr denkt auch, dass es viel zu schade ist sie nur anzuschauen? Dann seid Ihr hier genau richtig. Ihr erlernt Grundbewegungen verschiedener Tanzrichtungen, u.a. aus dem Hiphop, und anschließend eine kleine Tanzchoreografie.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, leichte Sportbekleidung.
Leitung: Evi Euler, Master Instructor
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Sa 17.4., 11 - 15 Uhr
Gebühr: 18 EUR

0.03.02 Flamenco - Workshop für Kinder (6 - 8 Jahre)
Hier werden kindgerecht die grundlegenden Kenntnisse und Bewegungsabfolgen des Flamencos vorgestellt und gelernt. Der Spaß am Tanz steht im Vordergrund und am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit einer kleinen Tanzdarbietung für die Familie.
Bitte mitbringen: weiter Rock, Schuhe mit kleinem, festem Absatz.

Leitung: Maria Rubio Serrano, Tanztrainerin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 24.4. - 25.4., 13.30 - 15.30 Uhr
Gebühr: 18 EUR

0.03.03 Flamenco - Workshop für Kinder (9 - 12 J.)
Hier werden kindgerecht die grundlegenden Kenntnisse und Bewegungsabfolgen des Flamencos vorgestellt und gelernt. Der Spaß am Tanz steht im Vordergrund und am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit einer kleinen Tanzdarbietung für die Familie. Bitte mitbringen: weiter Rock, Schuhe mit kleinem, festem Absatz.
Leitung: Maria Rubio Serrano, Tanztrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 24.4. - 25.4., 16 - 18 Uhr
Gebühr: 18 EUR

0.03.04 Ballettvorbereitung für Kinder (4 - 6 Jahre)
Vorbereitender Unterricht für klassisches Ballett. Die Grundlagen des Balletts werden spielerisch erarbeitet und ganz nebenbei wird das Körpergefühl und die Konzentration gefördert. Bitte mitbringen: Schläppchen mit Wildledersohle, Leggins oder Strumpfhosen.
Leitung: Claudia Tosa, Ballettlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 15 - 15.45 Uhr, 12x
Gebühr: 37 EUR

POWERKIDS

0.03.05 Kri-kra-krabbelinchen - Kinder fördern mit allen Sinnen (ca. 3 - 9 Monate)
In Anlehnung an die PEKIP-Methode fördern wir spielerisch die Wahrnehmung und Bewegungsmöglichkeiten unserer Kleinsten. Mit kleinen Massagen, Bewegungs- und Wortspielen, Liedern und Kontaktspielen können wir die Entwicklung sanft unterstützen. Bitte mitbringen: Deckchen oder Tuch.

Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2.,11.45 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 57 EUR

0.03.06 Miniclub (ca. 10 - 24 Monate)
Das Krabbeln geht weiter: Spielerisch werden die Wahrnehmungs- und Bewegungsmöglichkeiten unserer Kleinen weiter gefördert. Mit Bewegungs- und Wortspielen, Liedern und Kontaktspielen können wir die Entwicklung sanft unterstützen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schläppchen, ggf. Getränk.
Leitung: Stephanie Stein
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 24.2., 10 - 11 Uhr, 12x
Gebühr: 47 EUR

0.03.07 Zirkuskinder : Bewegung und Koordination (4 - 6 Jahre)
Balanceübungen, kleine Jonglagen, erste akrobatische Clownereien und kleine Tänze. Hier werden spielerisch Ausdrucksformen, vor allem aber Bewegung und Koordination gefördert. Erstaunlich, was unsere Kleinen schon alles können und aufgrund des natürlichen Bewegungsdrangs innerhalb kürzester Zeit lernen. Wer möchte, kann bei einer Zirkusvorstellung am letzten Kurstag stolz zeigen, was wir zusammen erarbeitet haben.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, rutschfeste Schläppchen
Leitung: Nadine Keith, Personal Fitness-Trainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 23.2., 15 - 16 Uhr, 10x
Gebühr: 39 EUR

0.02.15 Kinder- und Jugendtheaterkurs (ab 8 Jahre)
Spielerisch werden Grundelemente des Theaters vermittelt: Mimik, Gestik, Sprache und die Bewegungen auf der Bühne. Nebenbei erlernen wir ein Theaterstück, welches wir selbst aussuchen oder schreiben. Gerne machen wir am Ende eine Vorstellung für Verwandte und Freunde. Bitte mitbringen: Getränk.
Leitung: Thomas Kunz
Ort: Hugenottenhalle, Musikraum
Termin: Fr, ab 5.2., 16.30 - 18 Uhr, 15x
Gebühr: 90 EUR

➢ **Siehe auch Kurs 3.02.93 Bogenschießen ab 10. J., Seite 53**

ENTSPANNUNGSINSEL & GENUSS

0.03.09 Koordination und Konzentration für Kinder im Grundschulalter (6 - 10 Jahre)

Auf Basis der Feldenkrais-Methode lernen Kinder spielerisch ihren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Das Bemerken von Unterschieden zwischen der rechten und der linken Körperseite unterstützt den Reifeprozess des Gehirns und die Konzentration wird gefördert. Durch die zunächst ungewohnten Bewegungen verbessert sich zudem die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Isomatte oder Decke.
Leitung: Stefan Baic, Feldenkraislehrer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 1.2., 16 - 17 Uhr, 7x
Gebühr: 34 EUR

➢ **Siehe auch Kurs 1.16.1 Lachende Kinderzimmer, Seite 23**

0.03.10 Kleine Köche ganz groß (7 - 12 Jahre)
Kochen ist nicht nur für Erwachsene ein Vergnügen. In der Kinder-Küche lernen auch die Kleinsten mit viel Spaß und Neugier, wie leckere Menüs schnell und einfach zubereitet werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Lehrküche im Bürgeramt, Schulgasse 1, 1. OG.
Termine: Mi, 24.2., 15 - 18 Uhr, Mi, 3.3., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 46 EUR (inkl. 10 EUR Lebensmittel)

SPRACHWELTEN

0.04.03 Spielend Englisch lernen (4 - 6 Jahre)

Mit viel Tanz, Musik und kreativer Gestaltung entdecken die Kinder hier die spannende Welt der englischen Sprache. Durch die im Spiel gewonnenen Erfolgserlebnisse haben die Kinder Spaß im Umgang mit der Fremdsprache und bekommen Lust auf mehr. Sie entfalten ihr naturgegebenes Potential und gleichzeitig wird Konzentration und Kreativität gefördert. Bitte mitbringen: Buntstifte und Antirutsch-Socken.

Leitung: Marta Ivaniychuk, Anglistin, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 19.2., 16 - 17 Uhr, 10x
Gebühr: 49 EUR

0.04.19 Russisch für "Muttersprachler" (6 - 9 Jahre)

Der Kurs richtet sich in erster Linie an Kinder, die bereits ein Basiswissen in Russisch haben und ihre Sprachkenntnisse erweitern und pflegen möchten. Spielerisch wird die Schrift erlernt, es wird gesungen, erzählt und gelesen. Neben der Sprache erfahren die Kinder viel über Russland, lernen bekannte russische Lieder, Geschichten und Wortspiele.
Bitte mitbringen: Buntstifte, Bleistift, Radiergummi, Füller, Papier/Heft

Leitung: Liudmila Nikolaeva, Lehrerin, M.A.
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mi, ab 14.4., 16 - 17 Uhr, 10x
Gebühr: 49 EUR

COMPUTERECKE

0.05.02 Workshop: Meine eigene Homepage (ab 10 Jahre)

Bastelt euch eine kleine Homepage und zeigt euren Freunden, dass ihr schon richtige Internet-Profis seid.

Leitung: Justin Düttmann, Web-Designer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa 12.6., 9 - 12 Uhr
Gebühr: 24 EUR

5.02.08 Tastschreiben in 4 Stunden (ab 13 Jahre)

Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und Bürowirt., IHK Prüferin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 4.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x
Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)

**Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement.
Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß, jung oder alt?
Dann rufen Sie uns doch einfach an, unter
☎ 06102-254746 oder kommen am besten gleich vorbei.**

16 Junge vhs

Anzeige 1/1 Stadtbibliothek

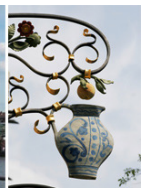
Gesellschaft & Leben

	Seite
⇒ **HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNGE**	**17**
⇒ **GESCHCIHTE & POLITK**	**17-18**
⇒ **WIRTSCHAFT & RECHT**	**18-19**
⇒ **PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE**	**20-22**
⇒ **ESOTERIK & RELIGION**	**22-23**
⇒ **VERBRAUCHERFRAGEN**	**23**

HISTORISCHE STADTSPAZIERGÄNGE

1.01.01 Themenführung Frankfurt: Frankfurter U-Bahn
Erleben Sie eine spannende Führung durch die Frankfurter U-Bahn-Schächte und lernen Sie eine Seite Frankfurts kennen, die Sie so noch nicht erlebt haben. Es erwarten Sie interessante Geschichten zu Frankfurts Untergrund.
Bitte mitbringen: Vor Beginn eine Tagesfahrkarte kaufen.
Leitung: Christian Setzepfandt, Kunsthistoriker
Ort: Treffpunkt: traffiQ-Verkehrsinsel, Zeil 129/Hauptwache, Frankfurt
Termin: Mi 3.3., 15 - 17 Uhr
Gebühr: 10 EUR

1.01.02 Themenführung: Frankfurt: Sachsenhausen
Erfahren Sie bei dieser Führung mehr über den schönen Stadtteil und begeben Sie sich auf eine spannende Reise. Erleben Sie die wunderschöne Architektur von Alt-Sachsenhausen mit ihren zahlreichen Apfelweinlokalen und außergewöhnlichen Hinterhöfen. Im Anschluss ist ein gemeinsamer Umtrunk im "Lorsbacher Tal" möglich. Bei der Anmeldung bitte vormerken lassen.



Leitung: Christian Setzepfandt, Kunsthistoriker
Ort: Treffpunkt: Eiserner Steg, Südseite
Termin: Di 11.5., 15 - 17 Uhr
Gebühr: 10 EUR

GESCHICHTE & POLITIK

1.01.03 Adolf Hitler: Musste das sein?
In einem Zeitraum von zweimal 45 Jahren durchlebte Deutschland schicksalhafte Höhen und Tiefen, die man nicht vergessen sollte. In dieser Veranstaltung wird an wichtige Ereignisse aus dieser Zeit erinnert. Wir fragen uns zunächst: Was ist Faschismus? Wo entstand er? Warum war er erfolgreich? Was waren die Ziele? Wer war Hitler? Der zweite Teil der Veranstaltung folgt im September 2010 und trägt den Titel: "Zwei deutsche Staaten: musste das sein?"
Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a.D.
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Mi 24.2., 17 - 18.30 Uhr
Gebühr: 5 EUR

1.01.04 Das I. G.- Farben - Haus und seine Geschichte

Das I.G.- Farben-Haus, seit 2001 Gebäude der Goethe-Universität Frankfurt , bezeugt verschiedene Etappen des 20. Jahrhunderts: Hier war der einst weltgrößte Chemiekonzern ansässig, der in den 1930er und 1940er Jahren zunehmend mit dem Nationalsozialismus kooperierte und ein firmeneigenes Konzentrationslager in Auschwitz betrieb. Der Kurs schaut auf die Geschichte aus der Perspektive des I.G.-Farben-Konzerns und aus Perspektive ehemaliger Zwangsarbeiter. Wir wollen schauen, wie beide Perspektiven in der Nachkriegsgeschichte aufeinandertreffen und was passierte, als sich I.G.-Farben-Manager und ehemalige Zwangsarbeiter im Gerichtssaal gegenüberstanden.

Leitung: Sarah Dellmann
Vortrag: Fr, 16.04., 18 - 20.00 Uhr, vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2
Exkursion: Sa, 17.04., 10 - 12.30 Uhr, Treffpunkt: I.G.- Farben-Haus, Haupteingang, Fürstenbergerstraße
Gebühr: 15 EUR

1.02.01 Politischer Frühschoppen - Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen

In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen erörtert. Es soll nicht referiert, sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird, sollen unsere Gesprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt werden, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Wolfgang Mäcking, Stud. Direktor a.D.
Ort: Bansamühle, EG
Termin: Mi, ab 3.3., 10.30 - 12 Uhr, 5x
Gebühr: 17 EUR

WIRTSCHAFT & RECHT

1.04.01 Existenz gegründet - aber wie erreiche ich meine Kunden?

In unserer reizüberfluteten Zeit ist eine Geschäftsidee nicht nur davon abhängig, ob sie gut ist, sondern vor allem davon, wie gut sie vermittelt wird. Gerade für kleinere Unternehmen, die nicht flächendeckend auf sich aufmerksam machen können, ist das Thema Außendarstellung deshalb besonders wichtig. Damit die Außenaktivitäten nicht wirkungslos verpuffen, sind zunächst eine Vielzahl von Fragen zu beantworten, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden können. Hier erhalten Sie Hilfestellung zu den folgenden Fragen und mehr: Was ist die richtige Strategie für mein Unternehmen? - Was muss ich machen und was muss ich vermeiden? - Wie hierarchisiere ich die Maßnahmen? - Wie bekomme ich die Kosten in den Griff? - Wie kann ich sicher sein, dass ich das Richtige tue? - Wie finde ich einen Werbepartner, der wirklich zu mir passt?
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen

Leitung: Hans J. Fornoff, Kommunikationsdesigner u. Berater
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mi, ab 10.3., 18 - 20 Uhr, 3x
Gebühr: 26 EUR

1.04.02 Finanzwissen I: Einführung in die Welt der Geldanlage
Fragen Sie sich oft, wie Sie Ihr Geld gewinnbringend anlegen können? Wir behandeln die Themen Chancen/Risiken und die passende Anlagestrategie für Privatanleger. Fragen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Fr 5.2., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 16 EUR

1.04.03 Finanzwissen II: Anlagestrategien im Detail
In unserem zweiten Teil behandeln wir die Themen Analyse, Anlegerverhalten, betrügerische Anlagekonzepte und die richtige Anlageform.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.
Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Fr 26.2., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 16 EUR

1.05.01 Fragen zum Arbeitsrecht I: Gekündigt - Was nun?
Jeden von uns kann in den diesen Zeiten eine Kündigung treffen. Aber müssen wir alles einfach hinnehmen? Hier erfahren Sie, was Sie gegen eine Abmahnung oder Kündigung tun können, welche Rechte aber auch welche Pflichten. Sie in diesem Zusammenhang haben. Gemeinsam besprechen wir aktuelle Fallbeispiele und klären gerne auch Ihre speziellen Fragen.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien für Notizen
Leitung: Giusie Avellino, Juristin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termine: Di, ab 16.3., 19 - 21 Uhr, 3x
Gebühr: 27 EUR

1.05.02 Fragen zum Arbeitsrecht II: Arbeitgeberleistungen - Was darf ich einfordern?
Bei Anordnungen des Arbeitgebers sind viele von uns verunsichert und sind sich nicht sicher was sie akzeptieren müssen und was nicht: Wie ist meine Urlaubsanspruch geregelt, worauf muss ich im Krankheitsfall achten, darf mein Chef meinen Gehalt kürzen oder einbehalten, wann muss ich mit einer Abmahnung rechnen und kann ich etwas dagegen tun? Hier erfahren Sie welche Rechte aber auch welche Pflichten Sie in diesem Zusammenhang haben. Gemeinsam besprechen wir aktuelle Fallbeispiele und klären gerne auch Ihre speziellen Fragen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien
Leitung: Giusie Avellino, Juristin
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3
Termine: Di, ab 4.5., 19 - 21 Uhr, 3x
Gebühr: 27 EUR

**Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!**

PÄDAGOGIK & PSYCHOLOGIE

1.07.01 Die Kunst Krisen zu meistern
Krisen gehören zum Leben. Niemand ist vor Mißerfolgen und Unglück gefeit. Ob Krankheiten, Probleme am Arbeitsplatz, persönliche Niederlagen, - manche Menschen überstehen sie wunderbarerweise nicht nur, sondern gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor. Das hängt vor allem davon ab, wie (gut) Sie Ihre Stärken und Ressourcen nutzen. Diese Fähigkeit wird als "Resilienz" bezeichnet. In diesem Seminar erfahren Sie mehr zum Konzept der Resilienz. Sie entdecken Ihre individuellen Stärken und Ressourcen und wie Sie sie ausbauen und für die Zukunft nutzbar machen können.
Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf
Leitung: Astrid Welker-Paulun, Dipl.Soz.-Päd.+ Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Fr , 19.3., 18 - 21 Uhr + Sa, 20.3., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 42 EUR

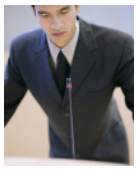
1.07.02 Partnerwahl: Inspiration für die Entscheidung von innen
Sie kennen das; eine Partnerschaft löst sich auf. Wissen Sie auch warum? Viele Menschen ziehen sich durch die Verletzungen einer gescheiterten Beziehung zurück und sind verunsichert. Doch die gewonnenen Erfahrungen sind sehr wertvoll. Sie können Sie lehren, sich selbst besser zu verstehen und Ihnen die Frage beantworten: Weiß ich eigentlich, was ich WIRKLICH will?! Erst dann können Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wie Ihre kommende Partnerschaft aussehen soll; worauf Sie achten wollen; wofür Sie offen sind. So kommen Sie Ihrer persönlichen Antwort näher und erhöhen damit die Chancen, einen Partner zu finden, der zu Ihnen passt und der Ihnen gut tut.

Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial
Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 29.5., 10 - 18 Uhr
Gebühr: 38 EUR

1.07.03 Wege zum Glück
Wir alle streben nach Glück. Doch was bedeutet Glück für mich? Ist mein Glück in meinem Bewusstsein? Wann bin ich glücklich? Hat Glück mehr mit dem Kopf oder mit dem Herzen zu tun. Und was ist MEIN persönliches Glück? Fragen, denen wir uns an diesem Abend intensiv widmen wollen. Wir lassen uns dabei von spirituellen Betrachtungen der Religion inspirieren und bekommen Anregungen aus der Philosophie. Durch die Beschäftigung mit diesen Themen werden Sie sich dem eigenen Glück ein gutes Stück näher fühlen.
Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial
Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di 15.6., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 16 EUR

Ideen, Anregungen oder Fragen ?
Rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746.
Wir freuen uns auf Sie!

1.07.04 Stimm- und Sprechtraining
Zu leise? Monoton? Zu schnell? Das lässt sich ändern! Hier trainieren Sie grundlegende Fertigkeiten zu Stimmpräsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt. Übungen zur Sprechatmung gehören genauso dazu, wie Übungen zur Kräftigung der Stimme. Zudem erlernen Sie, Ihre Stimme und Sprechweise situationsangemessen einzusetzen und in stressigen oder aufregenden Situationen Ruhe zu bewahren. Diese Grundlagen können auf verschiedenste Sprechsituationen angewandt werden: ob für berufliche Vorträge, Gedichte und Reden oder nur für die Vorlesestunde bei Ihren Kindern.



Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial, bequeme Kleidung.
Leitung: Wiebke Eckstein, Sprecherzieherin
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8
Termin: Di, ab 2.3., 18 - 20.30 Uhr, 4x
Gebühr: 43 EUR

1.07.05 Pop up your life! Finden Sie Ihre Vision vom Leben!
War das schon alles? Wenn diese Stimme laut und oft genug zu uns spricht, wird es Zeit, sich neu zu sortieren, bisherige Prioritäten zu hinterfragen und die eigene Lebensvision klar zu formulieren: Der Schlüssel zur Entdeckung und Verwirklichung der eigenen Vision liegt in Ihnen. Gemeinsam legen wir Ihre individuellen Life-Balance-Ziele und nächste Schritte für die Lebensbereiche Gesundheit, Beruf(ung), Beziehungen und Lebenssinn fest. Bitte mitbringen: Buntstifte
Leitung: Norbert A. Büth, Consultant und Trainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termine: Fr, 2.7., 17 - 21 Uhr, Sa, 3.7., 9.30 - 17.30 Uhr
Gebühr: 55 EUR (zzgl. 5 EUR Materialkosten direkt beim Kursleiter)

1.07.06 Schlagfertigkeit
Plötzlich ist es da: Das Gefühl, jetzt müsste ich etwas bestimmtes erwidern. Einen Satz, der kurz und knapp die Situation klärt, einen Satz, der klar macht, dass man sich nicht alles bieten lässt, einen Satz, der mich als Gewinner dastehen lässt und mir das Selbstwertgefühl wieder gibt. Peinliche Situationen meistern und die Fassung bewahren, bestimmte Techniken nützen, um schnell und elegant zu parieren, Sprache treffsicher einsetzen, unfaire Angriffe abwehren.
Leitung: Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termine: Mo, 31.5. + Di, 1.6. + Mi, 2.6. jeweils 18 - 22 Uhr
Gebühr: 67 EUR

➢ ***Siehe auch Kurs 5.00.04 Rhetorik, Seite 75***

1.07.10 Wege zum Stressabbau und Burn-out Vorbeugung
Von uns allen wird im täglichen Leben und am Arbeitsplatz ein funktionierendes Stressmanagement erwartet. Jeder ist immer wieder aufgefordert, zurück in die eigene Balance zu finden. Im Umgang mit dem äußeren und inneren Stress kann es sehr sinnvoll sein, auf die Alltagsstrukturen wie Tagesablauf, Umgebung, Aktivitäten und Arbeitsabläufe zu schauen, um die persönlichen Rahmenbedingungen für ein Leben mit weniger Stress zu verbessern. Dieses Seminar gibt Ihnen Anregungen, Ihren "inneren" Rhythmus kennen zu lernen und zukünftig mehr zu nutzen.

Leitung: Astrid Welker-Paulun, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 12.6., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 28 EUR

1.07.07 Sie können alles erreichen!
Wussten Sie, dass der Mensch bis zu seinem 18. Lebensjahr mehr als 150.000 mal vernichtende Suggestionen, wie "das kannst Du nicht", hört? Dabei steckt in jedem von uns ein gigantisches Potential - und es will heraus. Träume, Wünsche und wunderbare Ziele wurden im Laufe des Lebens immer kleiner gemacht oder gingen ganz verloren. Erkennen Sie, welche ungenutzten Chancen in Ihnen stecken, wie Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln sowie unbewusste Blockaden einreißen können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa + So, 20.2. - 21.2., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 63 EUR

1.07.09 NEIN sagen können
Jeder kennt die Situation, dass irgendjemand will, dass Sie etwas für ihn tun. Eigentlich wollen Sie nicht, aber Sie bringen das Wörtchen NEIN nicht über die Lippen. Wir wollen in diesem praxisorientierten Workshop nachforschen, warum das mit dem Neinsagen so schwer ist. Sie haben Gelegenheit, in Rollenspielen Situationen aus ihrem aktuellen Alltag neu zu betrachten und können im geschützten Rahmen neue Verhaltensmuster ausprobieren.
Leitung: Ilse Eichler, Beraterin (GWG)
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3
Termin: Do, 17.6., 18 - 21:45 Uhr + Fr, 18.6., 17:30 - 22.00 Uhr
Gebühr: 39 EUR

ESOTERIK & RELIGION & LEBENSPHILOSOPHIE

1.07.14 Das esoterische Kaleidoskop
Sie erhalten einen sachlichen Überblick über das breite Spektrum der Esoterik. Hier wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, die verschiedenen Werkzeuge der Esoterik auszuprobieren und sich gemeinsam oder individuell mit ihnen auseinander zusetzen. Die genauen Kursinhalte (Tarot, Runen, Pendel, Nummerologie, Kaballa, Astrologie, Horoskop) werden nach Interessen der Seminarteilnehmer abgestimmt.
Bitte mitbringen: ggf. eigene Tarotkarten und Schreibbedarf.
Leitung: Wolfgang Hieronymus-Amberger
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 3.5., 19 - 21 Uhr, 5x
Gebühr: 43 EUR

1.08.03 Schamanismus - zur Quelle der Kraft
Nahezu jeder Mensch besitzt die Fähigkeit "schamanisch" zu reisen. Unser Alltagsbewusstsein kann in andere Zustände übertreten, wie wir das in ähnlicher Form beim Meditieren, Einschlafen oder Träumen erfahren. Schamanen benutzen dazu verschiedene Techniken, wie z.B. Trommeln oder Rasseln, welche auf einfache Weise ermöglichen, in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen. Hier können wir Antworten und Lösungsmöglichkeiten auf unsere Fragen erhalten. Schamanimus ist: Eine Philosophie, ein spiritueller Weg, ein System der Heilung. Möchten Sie mehr erfahren? Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte, Schreibutensilien
Leitung: A. Larha Jockwer, Leiterin des Mirandala Instituts
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa 8.5., 10.30 - 13.30 Uhr
Gebühr: 18 EUR

1.09.01 Mein Kind fragt nach Gott

Im Gottesdienst fragt ein kleines Kind, als es den Pfarrer im schwarzen Tlar sah: "Ist das Gott?" - Eine noch leicht zu beantwortende Frage. Die Frage "Hat mein Hund im Himmel Flügel?" ist dann schon schwieriger. Damit Eltern und Erzieher Hilfestellung erhalten, beschäftigen wir uns mit vier Themenschwerpunkten: 1. Was Kinder von Gott wissen sollten, 2. Typische Fragen der verschiedenen Altersgruppen, 3. Verständlich von Gott reden, 4. zum selbständigen Denken und Glauben anleiten. Ziel ist, den Kindern gute, biblisch fundierte Antworten zu geben.

Der Austausch über Fragen erhält breiten Raum.
Bitte mitbringen: Bibel, wenn möglich.
Leitung: Renate Franz, Gemeindereferentin
Ort: Missionskirche N-I, Stoltzestraße 3, Gemeindesaal
Termin: Mo, ab 1.3., 20 - 21 Uhr, 4x
Gebühr: 18 EUR

1.16.01 Lachende Kinderzimmer - Raumplanung mit Feng Shui

Bringen Sie Ihr eigenes Beispiel mit und gestalten Sie Ihr Kinderzimmer unter professioneller Anleitung! Arrangieren Sie Möbel und Farben gemäß der Wandlungsphase Ihres Kindes. Der Workshop bietet jede Menge praktischer Tipps und Tricks und zeigt, wie Sie nicht nur schöne Zimmer gestalten, sondern gleichzeitig auch die Gesundheit Ihres Kindes auf natürliche Weise mit der richtigen Raumgestaltung und Farbe unterstützen können.
Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Farbstifte, Papier, Fotos und Zimmergrundriss
Leitung: Sabine A. Fischer, Designerin und zertifizierte Feng Shui Beraterin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di 13.4., 16 - 19 Uhr
Gebühr: 16 EUR

VERBRAUCHERFRAGEN

1.16.02 Keine Angst vor Handys

Möchten Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Handy kennenlernen und nach einem individuellen Training in der Lage sein, Ihr Handy effektiv zu nutzen? Dann sind sie hier richtig: Sie erlernen die Grundregeln für das Mobiltelefonieren, die wichtigsten Tasten und ihre Funktionen. Anschließend könne Sie Einträge im Telefonbuch vornehmen, die Mobilbox einrichten und abhören, sms erstellen, versenden, antworten und löschen. Zudem erhalten Sie allgemeine Tipps zum Handy wie z.B. lautlos Funktion, Tastensperre und Klingeltöne.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Handy.
Leitung: Iancu Fekler
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo 22.3., 9.00 - 12 Uhr
Gebühr: 16 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4ff.

Kultur & Gestalten

	Seite
⇒ LITERATUR & THEATER	24
⇒ KUNST- & KULTURGESCHICHTE	25
⇒ ZEICHNEN & MALEN	26-27
⇒ BASTELN & GESTALTEN	27-29
⇒ HEIMWERKEN & FOROGRAFIEREN	30
⇒ MUSIK	31
⇒ ATTRAKTIVITÄT & AUSSEHEN	31

LITERATUR & THEATER

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend

Lesen Sie gerne und suchen Sie Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? Wir treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des jeweils angegebenen Buches aus. Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes über die Autoren und ihre Zeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 18.02.10: Horst Wolfram Geissler "Der liebe Augustin", 18.03.10: Gunna Wendt "Clara und Paula", 22.04.10: Max Frisch "Stiller", 20.05.10: Robert Löhr "Das Erlkönigmanöver". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin
Ort: Westend-Bibliothek, Alicestr. 107
Termin: Do, ab 18.2., 19.30 - 21 Uhr, 4x
Gebühr: 22 EUR

2.02.01 Texte rezitieren & vorlesen

Kommen Sie öfter in die Situation, vor einer Gruppe Texte vorzulesen? Sie möchten dann spannend und variantenreich erzählen und die Zuhörer in Ihren Bann ziehen? In diesem Seminar sollen die Grundlagen der Textgestaltung kennen gelernt und in praktischen Übungen angewandt werden. Sie lernen Betonung und Pausen sicher zu setzen, ohne Atemnot durch den Text zu kommen und mittels Zuhörerkontakt spannend vorzulesen. Bitte mitbringen: Einen Text, den Sie vorlesen möchten (max. 1 Seite mit großer, gut lesbarer Schrift) in zweifacher Ausfertigung.

Leitung: Wiebke Eckstein, Sprecherzieherin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa 20.2., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 29 EUR

2.02.02 Theaterworkshop für Erwachsene

Theaterinteressierte Menschen können hier ihre Traumrolle spielen oder sich in einer Figur finden. Im Spiel werden Atmung, Mimik, Gestik und Sprache in Übungen vertieft. Gemeinsam suchen wir uns ein Stück, Szenen oder Figuren, die wir spielen wollen.

Leitung: Thomas Kunz
Ort: Bürgerhaus Zeppelinheim, Kapitän-Lehmann-Str.2, 1. OG
Termin: Sa + So, 13.3. - 14.3., 11 - 17 Uhr
Gebühr: 50 EUR

KUNST- & KULTURGESCHICHTE

2.03.01 Tagesfahrt: Die Staufer in der Wetterau

Wir besuchen zunächst Gelnhausen und sehen dort Reste der Kaiserpfalz Barbarossas, die Marienkirche als Juwel spätstaufischer Baukunst und die gesamte Stadtanlage. Im benachbarten Büdingen hatten die Verwalter des Reichsforstes ihren Sitz genommen und eine dreizehneckige Wasserburg errichtet. Neben dieser Burg, heute Schloss der Fürsten Isenburg, werden wir auch noch eine der ältesten erhaltenen Pfarrkirchen Deutschlands sehen, die Remigiuskirche. Abschließend führt uns unser Weg zum markantesten Bauwerk der Wetterau, zur Burg Münzenberg. Wie kaum eine zweite Burg in Deutschland zeugt die Ministerialenburg vom hohen Stand der Baukultur der Stauferzeit.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker
Vortrag: Fr, 19.03., 18 - 20 Uhr, Bahnhofstraße 2
Fahrt: Mi. 24.03., 9 - ca. 18 Uhr, Treffpunkt: Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, vor dem Haus
Gebühr: 56 EUR

2.03.02 Tagesfahrt: Kloster Bronnbach im Taubertal

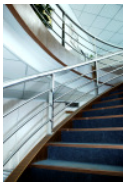
Die Tagesfahrt führt Sie in das Tal der unteren Tauber. Auf dem Weg dorthin gibt es einige besuchenswerte Orte: den pittoresken Anfang macht Homburg am Main. Unbedingt sehenswert ist dort das Museum für historische Musikinstrumente im Schloss. Flussabwärts erreichen wir die einstige Grafen-Residenz Wertheim. Die wohlerhaltene und lobenswert sanierte alte Fachwerkstadt bietet heute noch das stolze Bild einer spätmittelalterlichen Residenzstadt, über der alles beherrschend eine der eindrucksvollsten Burgruinen Süddeutschlands thront. Bei einem Rundgang durch die Altstadt kommen wir auch zur ev. Stiftskirche mit der bedeutenden Grablege der Wertheimer Grafen. Nach kurzer Fahrt erreichen wir das, idyllisch im Taubertal gelegene, Kloster Bronnbach, das wir bei einer Führung kennenlernen werden, bevor zum Konzert geladen wird.

Leitung: Thomas Huth, Kunsthistoriker
Vortrag: Fr. 11.06., 18 - 20 Uhr, Bahnhofstraße 2
Fahrt: Sa. 19.06., 9 - ca. 18 Uhr, Treffpunkt: Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, vor dem Haus
Gebühr: 56 EUR (zzgl. Konzertkarte, Preis steht noch nicht fest)

2.03.04 Kunsttreppe - Kunstführung in der Huha (in Kooperation mit dem Kulturamt N-I)

Im Treppenhaus der Hugenottenhalle wird Kunst von überregional bekannten Künstlern ausgestellt. Bei einem Glas Wein stellt eine Kunsthistorikerin ausgewählte Arbeiten zu drei Terminen vor. Ihre Bildbesprechungen laden zu einer anschließenden Diskussion ein.

1. Termin "Zigeuner Madonna" u. "Kampfstier" von Karl Rödel,
2. Termin "Phantastischer Kosmos" von Horst Sakulowski,
3. Termin "Europa Nostra" von Hans-Peter Müller.



Leitung: Esther Erfert, M.A. Kunstgeschichte
Ort: Hugenottenhalle, Frankfurterstraße
Termine: Do, 13. 3. + Do, 15.4. + Do 20.5., jeweils 18:30 - 20 Uhr
Gebühr: 21 EUR (inkl. 1 Glas Wein zu jedem Termin)

ZEICHNEN & MALEN

2.05.22 – 2.05.27 Offenes Atelier am Wochenende: Malen - Zeichnen - Collagieren

Diese Kurse bieten eine breite Palette von Möglichkeiten: Anfänger können richtig zeichnen und malen lernen, mutige Fortgeschrittene können mit verschiedensten Materialien experimentieren und von gegenständlichen Kompositionen durch Reduktion zur Abstraktion kommen. Malerisches, kreatives Denken wird unterstützt und die Teilnehmenden werden zu einer selbstständigen, künstlerischen Haltung ermutigt. Bitte mitbringen: je nach persönlichem Bedarf und Interesse Zeichenpapier, Bleistifte (HB), Wachskreiden, Acrylfarben, Feinsand, Pinsel, Ponal, Leinwände, Malplatte (Malunterlage), Ölfarben und entsprechender Pinsel.
Leitung: Predrag Hegedüs, Maler, Bildhauer, Fotograf
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Gebühr: 31 EUR (pro Kurs)

2.05.22 Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: So 7.2., 10 - 15.15 Uhr

2.05.23 Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: So 28.3., 10 - 15.15 Uhr

2.05.24 Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: Sa 17.4., 10 - 15.15 Uhr

2.05.25 Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: So 9.5., 10 - 15.15 Uhr

2.05.26 Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: Sa 26.6., 10 - 15.15 Uhr

2.05.27 Sommerkurs: Malen - Zeichnen - Collagieren
Termin: Sa 3.7., 10 - 15.15 Uhr

2.05.30 Aquarellmalen (mit Vorkenntnissen)

Grundkenntnisse haben Sie schon und wollen nun tiefer einsteigen in die verschiedenen Aquarelltechniken unter Berücksichtigung des Bildaufbaues, Perspektive und Farbkompositionen. Dabei sollten Sie nie die Experimentierfreudigkeit und den Spaß am Spiel mit den Farben verlieren. Materialbesprechung ist am ersten Tag.
Leitung: Barbara Freiberger, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 4.2., 15.30 - 17.30 Uhr, 12x
Gebühr: 82 EUR (inkl. Verbrauchsmaterial)

2.05.32 Aquarellmalen für Fortgeschrittene

Wir arbeiten nach vorgegebenen oder eigenen Vorlagen. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Technik und der individuellen Unterstützung bei der künstlerischen Umsetzung.
Materialbesprechung ist am ersten Tag.
Leitung: Barbara Freiberger, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 3.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 12x
Gebühr: 82 EUR (inkl. Verbrauchsmaterial)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

2.05.34 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene
Motive werden zuerst zeichnerisch erfasst und anschließend mit Aquarellfarbe umgesetzt. Die Vermittlung der Bildkomposition und der Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmt.

Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 4.2., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x
Gebühr: 79 EUR

2.05.35 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene und Anfänger mit Vorkenntnissen
Motive werden zuerst zeichnerisch erfasst und anschließend mit Aquarellfarbe umgesetzt. Die Vermittlung der Bildkomposition und der Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmt.
Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 4.2., 13 - 15 Uhr, 12x
Gebühr: 79 EUR

2.05.36 Sommerkurs: Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene
Dieser Kurs wird vorwiegend im Freien stattfinden. Thema ist sowohl die Natur als auch die Architektur. Das erste Treffen ist in der Waldstraße im Raum links.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellblock ca. 36 x 48 cm, Pinsel, Wasserbehälter, Bleistifte, Klapphocker
Leitung: Dorita Jung, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Do, ab 24.6., 10.40 - 12.40 Uhr, 8x
Gebühr: 53 EUR

2.05.41 Acrylmalerei - für Einsteiger und Fortgeschrittene
Anhand einfacher Bildideen sollen Grundlagen von Kompositions- und Farblehre vermittelt werden. Der Kurs bietet Raum zum Experimentieren und Ausprobieren. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Malerkittel (altes Kleidungsstück zum Drüberziehen), saugfähiges Maltuch,
Leitung: Waltraut Stettin, Malerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 9.2., 19 - 21.30 Uhr, 5x
Gebühr: 49 EUR (zzgl. 6 EUR für Material direkt bei der Dozentin)

BASTELN & GESTALTEN

2.12.10 Bonsai gestalten aus einheimischen Pflanzen
Aus einheimischen Pflanzen können durchaus kleine Kunstwerke entstehen. Erleben Sie mit, wie aus ganz normalen einheimischen Gehölzen Bonsais gestaltet werden. Nebenbei bekommen Sie grundlegende Informationen zur Bonsaigestaltung und -pflege sowie dem Umtopfen von Bonsais. Sie können eine eigene Pflanze mitbringen oder über den Kursleiter erwerben.

Leitung: Wolfgang Weber
Ort: Adresse wird bekannt gegeben!
Termine: Sa, 13.3., + Sa, 20.3., + Sa, 27.3., jeweils 10 - 13 Uhr
Gebühr: 43 EUR (zzgl. weitere Materialkosten s.o.)

2.12.01 Kreatives Gestalten für Ostern

Wir werden mit unterschiedlichen Techniken und Materialien besonders ausgefallene Osterdekorationen gestalten. Unter anderem geschmackvolle und witzige Osterkarten, Geschenkanhänger aus Papier, eine Moos-Tischdekoration mit Kerze und passenden Serviettenhaltern. Sie lernen außerdem verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung von Eiern als Strauchschmuck kennen. Die Kleinigkeiten eignen sich nicht nur zum Schmücken des eigenen Heims, sie lassen sich auch schön verschenken. Bitte mitbringen: einige weiße, ausgeblasene Eier, 3 m Schleifenband mit Drahtrand, 3 cm breit, 1 Stumpenkerze ca. 7 cm Durchmesser

Leitung: Irina Jäger, Erzieherin
Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG
Termine: Sa, 13.2., 9 - 12 Uhr, So, 14.2., 9 - 12 Uhr
Gebühr: 25 EUR (zzgl. ca. 15 EUR Materialkosten direkt bei der Dozentin zu entrichten)

2.12.04 Gehäkelte Schmuckstücke

Zauberhafte Schmuckstücke aus Garn und Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen und sich ins Rampenlicht zu stellen. Auch zum Verschenken eignen sich diese Ketten und Armbänder. Sie erlernen die Grundtechniken wie Schlaufen-, Schlauch- und Türkische Variante.
Bitte mitbringen: 1 Häkelnadel Stärke 1,25/1,5 oder 2,0, verschiedene Rocailles 3 mm (- 2 mm) bzw. Perlen, 1 Nähnadel zum Auffädeln der Perlen, 1 Rolle Nylon- oder Polyesterschnur extra stark oder Knopflochgarn.
Leitung: Gaby Wolter-Neff, Designerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termine: So, 21.2., + So, 21.3., + So, 25.4., + So, 30.5.,+ So, 20.6., jeweils 14 -17 Uhr
Gebühr: 62 EUR (zzgl. 7 EUR Materialkosten an die Kursleitung)

2.14.01 Wochenendkurs: Lieblingsstücke nähen

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Modeeinerlei zu unterscheiden. Schneidern Sie Ihre Kleidung nach Ihren Vorstellungen und verschönern Ihren Wohnraum mit selbstgenähten Vorhängen, Kissen oder Tischdecken. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und stellen Sie fest, dass es gar nicht so schwer ist. Am 1. Abend wird besprochen, welche Kleidungsstücke und (Wohn-) Accessoires genäht und welche Materialien dafür benötigt werden. Für Anfänger gibt es eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Bitte mitbringen: ggf. eigene Nähmaschine (es sind aber auch Nähmaschinen vor Ort vorhanden), Verpflegung.
Leitung: Ewa Eberhardt, Kostümgestalterin, Dipl.-Grafikerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Fr, 12.3., 18-20 Uhr + Sa/So, 20./21.3, 11-17 Uhr
Gebühr: 69 EUR (zzgl. Materialkosten die für Jeden individuell beim Stoffkauf entstehen)

**Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!**

2.14.02 Sommerkurs: Lieblingsstücke nähen
Schneidern Sie in einer Woche ein Kleidungsstück nach Ihren Vorstellungen oder verschönern Ihren Wohnraum mit selbstgenähten Vorhängen, Kissen oder Tischdecken. Am ersten Morgen wird besprochen, was jeder nähen möchte und welche Materialien dafür benötigt werden. Für Anfänger gibt es eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine.
Bitte mitbringen: ggf. eigene Nähmaschine (es sind aber auch Nähmaschinen vor Ort vorhanden).
Leitung: Ewa Eberhardt, Kostümgestalterin, Dipl.-Grafikerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termine: Mo, 5.7, + Mi, 7.7., + Do, 8.7., + Fr, 9.7., 9.30 - 12.30 Uhr
Gebühr: 60 EUR (zzgl. Materialkosten nach Bedarf)

2.12.17 Goldschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene
Sie erlernen die traditionellen Grundkenntnisse des Goldschmiedens wie sägen, feilen und löten. Erste einfache Schmuckstücke können damit hergestellt werden und Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern. Sie verwirklichen Ihre eigenen Ideen. Werkzeuge und Material wie Kupfer und Messing stehen zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Schreibbedarf.
Leitung: Birgit Pletzinger, Goldschmiedin, Kunstpädagogin
Ort: Bansamühle, Eingang Rückseite, 2. OG
Termin: Mi, ab 10.3., 18.30 - 21.30 Uhr, 8x
Gebühr: 97 EUR (zzgl. ca. 15 EUR Materialkosten direkt an die Dozentin)

2.12.30 Reihe Kultur-Keramik-Küche: Frühe Kunst und Kultur der Kykladen-Inseln
Seit der Besiedlung der Kykladen entwickelte sich Kunst und Handel mit Schiffsverkehr in der Ägäis, Zypern und bis an die Küsten Kleinasiens und Afrikas. Am Ende prägten die Minoer die Inseln mit einer neuen Kultur und Kunst. Wir stellen nach alten Vorlagen eine typische Keramik her. Eine anregende, informative Powerpoint-Präsentation und 2 x landestypische Gerichte runden das Arbeiten in angenehmer Atmosphäre ab.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt, Schwalbenstr. 20
Termine: Fr, 7.5., 19.30 - 21.30 Uhr, Sa, 8.5., + So, 9.5., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 72 EUR (zzgl. 25 EUR Materialkosten, direkt an die Dozentin)

2.12.31 + 2.12.32 Werkstattkurs Keramik für Erwachsene
Wir gestalten mit Hilfe unterschiedlicher Aufbau- und Dekorationstechniken Objekte, Skulpturen und Gefäß-Keramiken zur Vorbereitung für einen Raku- und/oder Grubenbrand. Der anschließende Erlebnisbrand erfolgt nach Absprache.
Bitte mitbringen: Arbeitsschürze.
Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Werkstatt, Schwalbenstr. 20
Gebühr: 72 EUR pro Kurs (zzgl. 25 EUR Brenn- und Materialkosten direkt an die Dozentin).

2.12.31 Werkstattkurs Keramik für Erwachsene
Termin: Do, ab 11.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 8x

2.12.32 Werkstattkurs Keramik für Erwachsene
Termin: Mo, ab 8.3., 19.30 - 21.45 Uhr, 8x

HEIMWERKEN & FOTOGRAFIEREN

2.12.02 Heimwerken: Bohren und Schrauben

Sie möchten Bilder, Gardinenleisten oder ein Bücherregal eigenhändig, effizient und sicher befestigen? Der Kurs bietet Ihnen leicht verständliche Erklärungen und vor allem umfassende Übungen unter fachlicher Anleitung. Sie werden das Bohren in Beton, Stein und Holz usw. kennenlernen. Welcher Bohrer für welches Material und welche Dübel werden benötigt? Alles benötigte Material und Geräte wird der Seminarleiter zur Verfügung stellen. Der Kurs richtet sich an interessierte Damen und Herren ohne nennenswerte praktisch-handwerkliche Vorkenntnisse.

Leitung: Klaus Georg Krompos
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di 20.4., 18 - 21.45 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. EUR 7,50 Materialkosten)

2.12.03 Heimwerken: Sägen - mit der Hand und elektrisch

Sie wollen Laminat verlegen, ein Regal kürzen oder mal ein Alu-Blech zusägen? In diesem Seminar werden Sie erfahren, wie die Profis mit solchen Sachen umgehen. Die Sicherheit und die angemessene Sorgfalt stehen im Mittelpunkt bei den Ausführungen und alles wird sehr pragmatisch besprochen. Der Kurs richtet sich an interessierte Damen und Herren ohne praktisch-handwerkliche Vorkenntnisse.

Leitung: Klaus Georg Krompos
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di 11.5., 18 - 21.45 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. EUR 7,50 Materialkosten)

➢ ***Siehe auch Kurs 1.16.01 Lachende Kinderzimmer, Seite 23***

2.12.15 Wochenendkurs: Richtig fotografieren - für Anfänger

Sie wollten schon immer wissen, wie man Motive perfekt in Szene setzt! Lernen Sie die Grundlagen und Feinheiten des Fotografierens kennen. Anhand praxisorientierter Übungen arbeiten wir uns ein in die Welt der professionellen Fotografie. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Digitalkamera, Bedienungsanleitung.

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 27.2., 9.00 - 16 Uhr
Gebühr: 34 EUR

2.12.16 Wochenendkurs: Richtig fotografieren, Teil II

Sie haben die ersten Schritte beim fotografieren bereits gemacht. Nun werden wir unsere Kenntnisse anhand praxisorientierten Übungen erweitern. Wir behandeln das Thema der Portraitfotografie und begeben uns auf eine Fotoexkursion. Erkennen Sie, welche gestalterischen Prinzipien Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera, Digitalkamera, Stativ, externer Blitz (falls vorhanden)

Leitung: Martina Rebscher, selbständige Fotografin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Sa 13.3., 9.00 - 16 Uhr
Gebühr: 34 EUR

➢ ***Siehe auch Kurs 5.03.06 Bildbearbeitung am PC, Seite 79***

MUSIK

2.07.02 Afrikanisches Trommeln für Anfänger (mit Kenntnissen)
Für alle, die Lust auf ein Stück Afrika haben: Lernen Sie die Djembé - eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. Zunächst erlernen Sie einige Grundtöne und werden dann einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobieren oder bereits Bekanntes vertiefen. Bei diesem Trommel-Kurs stehen Spaß und Freude im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gg. eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtsstag gestellt werden).
Leitung: Francis Dravie John
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 12.2., 19.40 - 20.40 Uhr, 12x
Gebühr: 57 EUR

2.07.03 Afrikanisches Trommeln für (leicht) Fortgeschrittene
Für alle, die Ihre Kenntnisse mit der Djembe noch erweitern wollen. Sie lernen neue Rhythmen und verbessern Ihre Schlagtechnik. Natürlich stehen auch weiterhin Spaß und Freude im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel, (kann auch gg. eine Leihgebühr von 2 EUR pro Unterrichtsstag gestellt werden).
Leitung: Francis Dravie John
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 12.2., 18.30 - 19.30 Uhr, 12x
Gebühr: 57 EUR

➢ ***Siehe auch Kurs 0.01.03 Musikalische Früherziehung, Seite 11***

ATTRAKTIVITÄT & AUSSEHEN

2.16.06 Typgerechtes Schminken und Hautpflege rund um die 50
Ein gepflegtes Make-up ist keine Frage des Alters, aber reifere Haut stellt andere Ansprüche und das Make-up soll natürlich zu Ihnen und Ihrem Typ passen. Die richtigen Farben bringen Ihre Persönlichkeit zum Strahlen. Auch die richtige Hautpflege - von Reinigung über Maske bis hin zu straffenden Massagegriffen - kommt in diesem Kurs nicht zu kurz. Bitte kommen Sie ungeschminkt. (max. 6 Personen)
Bitte mitbringen: Handtuch, Haarband, Tagescreme, Schüssel, Schminkartikel.

Leitung: Monika Volk, Fachkosmetikerin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: So 11.4., 10 - 15 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

2.16.07 Typgerechtes Schminken
Wir erarbeiten gemeinsam Ihr typgerechtes Tages- und Abend-Make-up. Sie erhalten Schminktipps und Informationen über die aktuellen Trends. Bitte kommen Sie ungeschminkt. (max. 6 Personen)
Bitte mitbringen: ggf. eigene dekorative Kosmetik, Tagescreme.
Leitung: Monika Volk, Fachkosmetikerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: So 9.5., 10 - 15 Uhr
Gebühr: 32 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

Wir suchen Kursleiter/innen mit Ideen und Engagement. Haben Sie Spaß am Unterrichten von klein oder groß, jung oder alt? Dann rufen Sie uns doch einfach an, unter ☎ 06102-254746 oder kommen am besten gleich vorbei.

Anzeige 1/1 Kulturamt (Huha)

Gesundheit

		Seite
⇒	**TANZEN**	**33-36**
⇒	**ENTSPANNUNG & YOGA**	**36-41**
⇒	**FELDENKRAIS & KÖRPERERFAHRUNG**	**41-42**
⇒	**GYMNASTIK, AEROBIC & CO.**	**43-48**
⇒	**WIRBELSÄULENGYMNASTIK**	**48-50**
⇒	**RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING**	**51**
⇒	**WASSERGYMNASTIK, VOLLYBALL & OUTDOOR**	**52-53**
⇒	**HEILMETHODEN & MASSAGEPRAKTIKEN**	**54-56**

TANZEN

3.00.00 Grundlagen des klassischen Balletts für Erwachsene
Wenn Sie keine Primaballerina mehr werden möchten, aber Freude an der anmutigen Bewegung haben und gleichzeitig noch etwas für Ihren Körper tun wollen, dann sind Sie hier richtig. Stärken Sie auf elegante Weise Ihren Rücken und Ihre Muskulatur und Körperhaltung. Mit den Übungen fördern Sie zudem den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Für Anfänger aber auch für Wiedereinsteigerinnen, die sich auch im fortgeschrittenen Alter noch gerne elegant Bewegen.
Bitte mitbringen: Schläppchen mit Wildledersohle, Leggins oder Strumpfhosen.

Leitung: Claudia Tosa, Ballettlehrerin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 22.2., 11.15 - 12.15 Uhr, 12x
Gebühr: 57 EUR

3.00.01. + 3.00.02 Sonntagstanzkurs - Klassisch bis Modern
Beim Sonntagstanzkurs entscheiden die Tänzerinnen und Tänzer, was getanzt wird. Walzer, Salsa oder Tango - Sie haben die Wahl. Hier erlernen Sie die Grundschritte oder frischen Ihre Kenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Anmeldung idealerweise paarweise. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.
Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer
Ort: Bürgerhaus Zeppelinheim, Kapitän-Lehmann-Str.2, 1. OG
Gebühr: 15 EUR (pro Kurs)

3.00.01 Sonntagstanzkurs - Klassisch bis Modern
Termin: So 21.3., 15 - 18 Uhr

3.00.02 Sonntagstanzkurs - Klassisch bis Modern
Termin: So 9.5., 15 - 18 Uhr

3.00.10 Tanz in den Mai oder Hochzeitstanzkurs
Lernen Sie die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze (Wiener Walzer, Foxtrott, Discofox und Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre Kenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Anmeldung idealerweise paarweise.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 24.4. - 25.4., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 29 EUR

3.00.16 Wochenendkurs: Tanzen für Singles (Anfänger/-innen)
Singles tanzen - Ein Kurs zum Lernen und Kennen lernen! Da wir Singles sind, hat keiner etwas dagegen, wenn wir mit wechselnden Partnern üben. Damen tanzen sehr gerne und sind häufig in der Überzahl - also nur Mut, sehr verehrte Herren! Wir erproben einige klassische Standardtänze, lernen aber auch die afro-amerikanischen Tänze Boogie-Woogie, Swing und Step kennen.
Bitte mitbringen: leichte Kleidung und Schuhe zum Tanzen.
Leitung: Ralf Arno Wess, Tanztrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 29.5. - 30.5., 15 - 19 Uhr
Gebühr: 37 EUR

3.00.20 Wochenendkurs: Flamenco

Flamenco ist ein anspruchsvoller Tanzstil der Stolz, Sinnlichkeit und Grazie in einem verbindet. Mit Flamenco können Sie Ihre ganze Persönlichkeit zum Ausdruck bringen. Sie lernen die Basisbewegungen und die bekanntesten Unterarten des Flamenco kennen und gleichzeitig werden Ihnen die Bedeutungen der Tänze näher gebracht. Letztendlich steht der Spaß am Tanzen dabei im Vordergrund.
Bitte mitbringen: weiter Rock, Schuhe mit etwas Absatz.
Leitung: Maria Rubio Serrano, Tanztrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 29.5. - 30.5., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 29 EUR

3.00.26 Wochenendkurs: Salsa und Merengue - für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse
Salsa ist der Sammelbegriff für eine rhythmische und mitreißende Tanzmusik, die das Lebensgefühl und die Lebensfreude Lateinamerikas zum Ausdruck bringt. Vertiefen und verbessern Sie leicht und schnell Ihre bereits erworbenen Kenntnisse und erlernen Sie neue Tanzfiguren. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Salsa und als Bonus gibt es Merengue. Idealerweise paarweise anmelden, aber auch Singles sind willkommen!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.
Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 12.6. - 13.6., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 29 EUR

3.00.29 Wochenendkurs: Tango Argentino
Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich der Tango in verschiedenen Formen von Buenos Aires und Montevideo aus in der gesamten Welt verbreitet. Zur Unterscheidung gegenüber dem Standardtango des Welttanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und die zugehörige Musik Tango Argentino genannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe. (Idealerweise paarweise anmelden)

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 20.2. - 21.2., 15 - 18 Uhr
Gebühr: 29 EUR

3.00.35 Line Dance
Line Dance formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder Einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird und die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer-Rhythmen). Lernen Sie, auf eine etwas "andere" Art das Tanzbein zu schwingen und lassen sich von der flotten Musik und der guten Laune mitreißen!
Leitung: Julie Endreß
Ort: Treff im Quartier IV, EG links
Termin: Di, ab 16.2., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 61 EUR

3.00.40 Orientalischer Tanz - Stocktanz (Saidi) Workshop
In diesem Workshop beschäftigen wir uns neben den klassischen Grundbewegungen des Bauchtanzes auch mit Folkloreelementen des orientalischen Tanzes. Der Stocktanz, im Arabischen Raqs Al Assaya genannt, stammt aus der Region Said. Er entstand, als Frauen begannen, diesen Tanz der Männer spielerisch und kokett zu imitieren. Heute ist der Stocktanz beliebt als folkloristische Einlage bei orientalischen Tanzvorführungen. Grundbewegungen des orientalischen Tanzes werden vorausgesetzt, damit wir gemeinsam eine kleine Choreographie erlernen können.
Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Tuch für die Hüfte, ggf. Schläppchen, Bambusstock, Verpflegung.
Leitung: Cornelia Shet, Tanztherapeutin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termine: Sa + So, 20.3. - 21.3., 14 - 17 Uhr
Gebühr: 29 EUR

3.00.42 Moderner orientalischer Tanz - Anfänger mit guten Vorkenntnissen
Sie erlernen und verfeinern neben den Bewegungen des arabischen und türkischen Tanzes auch die vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten mit modernen Tanzelementen und den Umgang mit dem Schleier. Die weichen, fließenden Bewegungen wirken sich wohltuend auf das Körperbewusstsein aus und ganz nebenbei werden Rücken-, Bauch- sowie Beckenbodenmuskulatur gestärkt.
Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Hüfttuch, Schläppchen und Schleiertuch.
Leitung: Petra Bringezu, 8-fache Europameisterin im Showtanzen
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 22.2., 19 - 20.15 Uhr, 15x
Gebühr: 76 EUR

3.00.60 Wochenendkurs: Afro-Pop-Dance (Schnupperkurs)
Afro-Pop-Dance ist die moderne Form des afrikanischen Tanzes. Lernen Sie hier die Lebensfreude des modernen Afrikas kennen. Gemeinsam erlernen wir verschiedene Schritt- und Bewegungsformen, welche wir anschließend zu einer kleinen Choreographie zusammenfügen werden. Für jede Altersstufe geeignet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.
Leitung: Francis Dravie John
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 24.4. - 25.4., 10 - 15 Uhr
Gebühr: 44 EUR

3.00.71 Folkloretanz: Internationale Tänze für Jung und Alt

Der Tanz ist eine der ureigensten Ausdrucksformen des Menschen. An allen Orten, zu allen Zeiten, bei allen Völkern wurde getanzt. Heute wird der Tanz wieder entdeckt: als Fitness-Training für Körper und Seele, als Kontaktmöglichkeit, als Zuordnungsform zu einer Gruppe oder Gemeinschaft. Folkloretanz ist an kein Alter und auch nicht an Partner gebunden. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht erforderlich.

Leitung: Dorrie van Cleef, Tanztrainerin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle
Termin: Mi, ab 3.2., 18.30 - 20 Uhr, 12x
Gebühr: 65 EUR

ENTSPANNUNG & YOGA

3.01.03 Entspannung im Alltag I
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Mit der PME erlernen Sie eine Methode, den Alltag gelassener und entspannter anzugehen. Dabei geht es nicht nur um Abbau von Verspannungen, sondern auch um psychische Ausgeglichenheit. Die einfach zu erlernenden Übungen kann man ohne Hilfsmittel fast überall, auch am Arbeitsplatz, durchführen. Zudem widmen wir uns der Wirkungsweise von Stress und besprechen Tipps für kleine Stresspausen.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Jördis Barran-Remler, Dipl. Pädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termine: Sa, 12.6., 13.30 - 16.30 Uhr, Sa, 26.6., 13.30 - 16.30 Uhr
Gebühr: 35 EUR (inkl. Handout), wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!

3.01.05 Autogenes Training nach Prof. Schultz – am Vormittag

Stress, ständige Unruhe und vielfältige Reize belasten Körper und Psyche. Mit der in Deutschland bekanntesten Entspannungstechnik schaffen Sie für Körper, Geist und Seele den notwendigen Ausgleich. Über Suggestion und Vorstellungskraft erlernen Sie das Gefühl der Entspannung selbst herbeizuführen. Durch die ausgleichende Wirkung dieser Methode auf das vegetative Nervensystem werden viele Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung und Verdauung positiv beeinflusst, die Leistungsfähigkeit gesteigert und mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag erreicht.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 1.2., 10.30 - 12 Uhr, 8x
Gebühr: 52 EUR (wird von einigen Krankenkassen bezuschusst)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung.
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.01.06 Autogenes Training nach Prof. Schultz - Aufbaukurs
Sie haben Erfahrung mit dem Autogenen Training und möchten darauf aufbauen, Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Wir wiederholen und frischen die Grundformeln auf, die Kurz- und Teilentspannung, Konzentrationsübungen, den Umgang mit Schlaflosigkeit, Schmerzlinderung und -verarbeitung sowie die formelhafte Vorsatzbildung. Wer einmal das Autogene Training eingeübt hat, wird die positive Wirkung der Entspannung und Erholung erstaunt wieder feststellen. Bitte mitbringen: Matte oder Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung.
Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 19.4., 10.30 - 12 Uhr, 8x
Gebühr: 52 EUR (wird von einigen Krankenkassen bezuschusst)

3.01.10 Entspannung mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und mehr – am Abend
Der Entspannungskurs für jeden. Hier erfahren Sie Antworten auf die Fragen: Wie finde ich für meinen Körper die richtige Mittelspannung, um Überspannung oder Unterspannung zu vermeiden. Wie verhindere ich Bluthochdruck, Schlafstörungen, Erschöpfung etc. Sie erlernen wirkungsvolle Selbsthilfemethoden zum Abbau von Stresssymptomen und finden damit den richtigen Weg zu einem gesunden, ausgeglichenen Leben. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.
Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 9.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x
Gebühr: 71 EUR (wird von einigen Krankenkassen bezuschusst!)

3.01.11 Herz-Kreislauf Meditation - Meditation mit Bewegung
Hier lernen Sie eine etwas andere Meditationstechnik kennen. Mit einfachen, fließenden Bewegungen kommen Sie zuerst in eine angenehme Körperharmonie, um dann innere Ruhe zu erreichen, die ihr gesamtes Herz-Kreislaufsystem umfasst. Ihr Körper lernt diese wiederkehrenden Bewegungen sehr schnell umzusetzen, so dass diese dann wie von alleine gehen. Durch die harmonischen Bewegungen und die anschließenden Ruhephasen haben Sie die Möglichkeit, in eine sehr intensive und wohltuende Entspannung einzutauchen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke
Leitung: Gabriele Wenzel, Dipl.-Persönlichkeitstrainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 12.4., 19 - 20 Uhr, 10x
Gebühr: 44 EUR

3.01.22 Soft Yoga Flow - Meditation und Tiefenentspannung mit Vorkenntnissen
Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Wollsocken, Getränk.
Leitung: Michelle Fougeron, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Josef, Kirchstr. 20, Turnraum
Termin: Do, ab 4.3., 18.30 - 20 Uhr, 14x
Gebühr: 82 EUR

3.01.23 Soft Yoga Flow - Meditation und Tiefenentspannung für Einsteiger und Schwangere

Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte/Decke, Wollsocken, Getränk.
Leitung: Michelle Fougeron, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)
Ort: Kath. Kindertagesstätte St. Josef, Kirchstr. 20, Turnraum
Termin: Do, ab 4.3., 20.05 - 21.35 Uhr, 14x
Gebühr: 82 EUR

3.01.30 Kundalini-Yoga: Wirbelsäule und Lebensenergie für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Wirbelsäule und die Lebensenergie wird aufgebaut, Sie erhalten mit tiefgehenden, einfachen und später anspruchsvolleren Übungen mehr Flexibilität. Der Yogi sagt: "Miss das Alter eines Menschen nicht an seinen Jahren, sondern an der Flexibilität seiner Wirbelsäule!"
Leitung: Sabine Ward, Yogalehrerin
Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 9.2., 17 - 18.30 Uhr, 12x
Gebühr: 77 EUR

3.01.31 Kundalini-Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga ist das Yoga des Bewusstseins und der Erfahrung. Durch Atem-(Pranayama), Körper-(Asana) und Meditations-Übungen (Dhyan), die an den Chakren und der Aura arbeiten, wird der Energiefluss stimuliert. Die Organe und das Nervensystem werden gestärkt, der Körper wird flexibler und gesünder. Sie erreichen Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Sabine Ward, Yogalehrerin
Ort: Alten- u. Pflegeheim "An d. Platanen", UG, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.2., 18 - 19.30 Uhr, 12x
Gebühr: 77 EUR

3.01.40 + 3.01.41 Ganzheitliches Hatha-Yoga – am Vormittag

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit und enthalten gleichzeitig Ruhemomente, um das Körpergefühl wahrzunehmen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung,Yoga-Matte, kleines Handtuch.
Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin
Ort: Hugenottenhalle, Musikraum
Gebühr: 75 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Ganzheitliches Hatha-Yoga
Termin: Do, ab 4.2., 9 - 10 Uhr, 20x

3.01.41 Ganzheitliches Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Termin: Do, ab 4.2., 10.15 - 11.15 Uhr, 20x

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung.
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.01.20 Meditation, Yoga, Tiefenentspannung (für leichte Mittelstufe)

In der Stille, durch Meditation- und Asanas-Übungen, erschließen wir uns die Tiefe und Harmonie des Lebens. Wir erlernen, die Lebensenergie Chi in das Bindegewebe zu lenken, um Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Wir stärken unser gesamtes Energiesystem, was uns zu unserer Essenz (Selbst) führt und zu mehr Erlebnisfähigkeit, Bewusstheit und Lebensfreude. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Wollsocken, Getränk.

Leitung: Michelle Fougeron, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)
Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20
Termin: Mo, ab 1.3., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: 82 EUR

3.01.21 Meditation, Yoga, Tiefenentspannung (für Fortgeschrittene)

In der Stille, durch Meditation- und Asanas- Übungen, erschließen wir uns die Tiefe und Harmonie des Lebens. Wir erlernen, die Lebensenergie Chi in das Bindegewebe zu lenken, um Kraft und Beweglichkeit zu entwickeln. Wir stärken unser gesamtes Energiesystem, was uns zu unserer Essenz (Selbst) führt und zu mehr Erlebnisfähigkeit, Bewusstheit und Lebensfreude.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte, Wollsocken.

Leitung: Michelle Fougeron, Yoga- u. Meditationslehrerin (BYV)
Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20
Termin: Mo, ab 1.3., 20.05 - 21.35 Uhr, 15x
Gebühr: 82 EUR

3.01.42 + 3.01.43 Ganzheitliches Hatha-Yoga – am Abend

Um die Regionen des Körpers wahrzunehmen, ist Yoga ideal. Die unterschiedlichen Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit und enthalten gleichzeitig Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte, kleines Handtuch.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin
Ort: vhs, Bahnhofst. 2, Gymnastikraum
Gebühr: 75 EUR (pro Kurs)

3.01.42 Ganzheitliches Hatha-Yoga
Termin: Do, ab 4.2., 17.30 - 18.30 Uhr, 20x

3.01.43 Ganzheitliches Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Termin: Do, ab 4.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 20x

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben Spaß am Unterrichten?
Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Dann rufen Sie doch einfach an oder schicken uns eine E-Mail.
Wir freuen uns auf Sie!

***vhs* Neu-Isenburg e.V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg**
Telefon: 06102-254746, Fax: 06102-6644,
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de, www.vhs-neu-isenburg.de

3.01.45 + 3.01.46 Sommerkurs: Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, unseren Geist schulen, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, kleines Kissen, Handtuch, Getränk.
Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik
Gebühr: 68 EUR (pro Kurs)

3.01.45 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene am Morgen
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 1.6., 10.30 - 12 Uhr, 12x

3.01.46 Hatha-Yoga für Fortgeschrittene am Abend
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3
Termin: Di, ab 1.6., 19 - 20.30 Uhr, 12x

3.01.51 + 3.01.52 Hatha-Yoga mit und ohne Vorkenntnisse
Ihre Mitte zu finden bedeutet, dass Sie Himmel und Erde in sich miteinander verbinden. Durch Körper-, Atem- und Selbstwahrnehmungsübungen schaffen Sie ein solides Fundament, auf dem aufgebaut wird. Dadurch erfahren Sie Stabilität, Vertrauen und ein körperliches und geistiges Wohlgefühl, das positiv auf Ihre Gesundheit wirkt.
Bitte mitbringen: Dickes Sitzkissen, bequeme Kleidung.
Leitung: Dagmar Eichhorn, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 85 EUR (pro Kurs)

3.01.51 Hatha-Yoga mit und ohne Vorkenntnisse
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Di, ab 23.2., 20 - 21.30 Uhr, 16x

3.01.52 Hatha-Yoga mit und ohne Vorkenntnisse
Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch
Termin: Do, ab 18.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 16x

3.01.61 + 3.01.62 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining
Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absenken der inneren Organe sowie einer Inkontinenz entgegen. Die Wirbelsäule wird flexibler, muskuläre Disbalancen werden ausgeglichen. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für eine ausgeglichene Gesundheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Bekleidung, Matte.
Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

3.01.61 TriYoga
Termin: Fr, ab 5.2., 9.00 - 10.30 Uhr, 17x
Gebühr: 93 EUR

3.01.62 TriYoga
Termin: Fr, ab 16.4., 10.30 - 12 Uhr, 10x
Gebühr: 55 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung.
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.01.70 Dynamisches Yoga
Diese Yogaform verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik. Sie orientiert sich am klassischen Hatha-Yoga. Regelmäßiges Yoga führt zu einer besseren Kondition, Flexibilität, Kraftbildung, Fitness, Stressreduktion, Abbau von Verspannungen und verhilft zu einer psychischen und emotionalen Balance.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.
Leitung: Dagmar Eichhorn, Yoga-Lehrerin
Ort: BGS, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 19.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 16x
Gebühr: 54 EUR

FELDENKRAIS & KÖRPERERFAHRUNG

3.02.01 Feldenkrais für Anfänger
Schultern und Nackenpartie werden entspannt und flexibel. Der Körper erinnert sich an seine ursprüngliche Bewegungsintelligenz.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.
Leitung: Christine Janson, Feldenkrais Pädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 10x
Gebühr: 37 EUR

3.02.02 Feldenkrais für Fortgeschrittene
Schultern und Nackenpartie werden entspannt und flexibel. Der Körper erinnert sich an seine ursprüngliche Bewegungsintelligenz.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.
Leitung: Christine Janson, Feldenkrais Pädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 25.2., 10.45 - 11.45 Uhr, 10x
Gebühr: 37 EUR

3.02.03 + 3.02.04 Bewegung und Entspannung mit Feldenkrais
Sie erlangen durch sanfte, entspannende Übungen (meist im Liegen) ein besonderes Bewusstsein der eigenen Bewegungsabläufe.
Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung, Isomatte.
Leitung: Stefan Baic, Feldenkraislehrer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Gebühr: 38 EUR (pro Kurs)

3.02.03 Bewegung und Entspannung mit Feldenkrais
Termin: Mo, ab 1.2., 18 - 19.30 Uhr, 7x

3.02.04 Bewegung und Entspannung mit Feldenkrais
Termin: Mo, ab 1.2., 19.30 - 21 Uhr, 7x

3.02.09 Qi Gong am Abend
Wir wollen die acht kostbaren Übungen mit 15 Ausdrucksformen, die schon vor 2000 Jahren in China geübt wurden, erlernen. Sie fördern geistige Konzentration und aktivieren die Lebensenergie. Die Konzentration auf den eigenen Körper bringt uns dazu, den Alltag zu vergessen, um bei uns selbst anzukommen. Unser Ziel ist es Yin und Yang durch das Aktivieren der Meridiane in Einklang zu bringen und innere Harmonie zu erlangen. Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.
Leitung: Iris Hofmann, Qigong-Lehrerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 10.3., 19.30 - 20.30 Uhr, 10x
Gebühr: 47 EUR (wird von einigen Krankenkassen bezuschusst)

3.02.06 + 3.02.07 Qi Gong am Nachmittag

Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Eine Kunst, die jeder erlernen kann. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die Möglichkeit, die Lebensenergie durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei mangelhafter Gesundheit wird Qi Gong als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen fördern die Gesunderhaltung, schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Gebühr: 56 EUR (pro Kurs)

3.02.06 Qi Gong am Nachmittag
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
Leitung: Marion Domabil, Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Chuan
Termin: Do, ab 11.2., 14 - 15.15 Uhr, 12x

3.02.07 Qi Gong am Nachmittag
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
Leitung: Marion Domabil, Lehrerin für Qi Gong und Tai Ji Chuan
Termin: Do, ab 11.2., 15.15 - 16.30 Uhr, 12x

3.02.11 Tai Ji - zum Kennenlernen
Tai-Ji - Chinesische Meditation in Bewegung - fasziniert den Betrachter durch die fließenden Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude ein. Lassen Sie es auf sich wirken.
Bitte mitbringen: Verpflegung, Turnschuhe und bequeme Kleidung.
Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai Ji-Lehrer
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: So 28.2., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 18 EUR

3.02.12 Tai Ji für Anfänger und Fortgeschrittene
Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden, mit Bedacht ausgeführten Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Bewirkt wird dieser Eindruck durch die vom Übenden erlebte Harmonie von Körper und Geist. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Lebensfreude ein.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.
Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai Ji-Lehrer
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Di, ab 2.3., 20.30 - 22 Uhr, 9x
Gebühr: 72 EUR

**Fehlt Ihnen in diesem Programm etwas oder haben Sie neue Kursideen, und am Besten auch noch Interesse an einer Dozententätigkeit bei uns?
Dann rufen Sie uns doch an, unter ☎ 06102-254746
und vereinbaren ein Gespräch.**

GYMNASTIK, AEROBIC & CO.

3.02.25 Rücken-Fit in Anlehnung an Pilates

Das Programm stärkt den Körpermittelpunkt, kräftigt die Wirbelsäulenmuskulatur und sorgt für eine gute Aufrichtung. Es wird insbesondere die Tiefenmuskulatur des Rumpfes - die maßgeblich zur Stabilisierung und Entlastung des Rückens beiträgt - mit einer gezielten Atemtechnik harmonisch und in Anlehnung an die Pilates-Methode gekräftigt. Der Einsatz von Thera-Band und Pilates Ball intensiviert das optimale Ganzkörper Workout. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, der Konzentrationsfähigkeit, der Kraft und der Koordination. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.
Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin
Ort: Betreutes Wohnen "In der Erlenbachaue", Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 17x
Gebühr: 62 EUR

3.02.26 Training nach der Pilates-Methode

Durch gezielte Übungen werden die gelenkstabilisierenden Muskeln gestärkt und die Grundstabilität des Skeletts verbessert. Zudem wird mit Hilfe von speziellen Gleichgewichtsübungen das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven optimiert. Körper und Geist werden in Einklang gebracht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch.
Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.2., 17.55 - 18.55 Uhr, 16x
Gebühr: 59 EUR

3.02.261 Sommerkurs: Training nach der Pilates-Methode

Durch gezielte Übungen werden die gelenkstabilisierenden Muskeln gestärkt und die Grundstabilität des Skeletts verbessert. Zudem wird mit Hilfe von speziellen Gleichgewichtsübungen das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven optimiert. Körper und Geist werden in Einklang gebracht.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch.
Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 28.6., 17.55 - 18.55 Uhr, 10x
Gebühr: 40 EUR

3.02.27 Wohlfühlgymnastik in Anlehnung an Pilates

Ziele sind: Die Verbesserung des Körpergefühls, der Beweglichkeit, der Koordination, der Kraft und der Konzentrationsfähigkeit. Um diese zu erreichen werden die Erkenntnisse aus der Pilates-Methode angewandt.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte.
Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer
Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Di, ab 2.2., 17.50 - 18.50 Uhr, 19x
Gebühr: 67 EUR

3.02.28 Bodyshaping mit Pilateselementen

Dieses Ganzkörper-Fitnessprogramm mit Musik vereint Aerobic- und Pilateselemente miteinander. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden verschiedene Muskelgruppen mit wiederholten und gelenkschonenden Kraftübungen trainiert. Alle Bewegungen werden bewusst langsam, akkurat und harmonisch ausgeführt. Stretching - und Entspannungsübungen folgen im Anschluss. Der gesamte Körper wird gestrafft und geformt.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.
Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin
Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Di, ab 16.3., 19.15 - 20.15 Uhr, 14x
Gebühr: 51 EUR

3.02.29 Power Pilates Mix

Ein Mix aus Power Pilates, Stretching und Funktionsgymnastik, bei dem jeder auf seine Kosten kommt, da das Training sehr abwechslungsreich ist und jeder durch Abstufung der einzelnen Übungen nach seinem Fitnessstand trainieren kann. Außerdem super für die Figur! Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x
Gebühr: 52 EUR

3.02.30 Pilates

Pilates bringt Körper und Geist in Einklang. Die fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Kräftigungs- und Dehnübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Stützapparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, evtl. dicke Socken, Matte.
Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin
Ort: BGS, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 12.2., 9.30 - 10.30 Uhr, 16x
Gebühr: 58 EUR

3.02.31 Pilates

Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrolliere und harmonische Bewegungen werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst Verspannungen und beugt damit den so häufigen Rückenschmerzen vor.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.
Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Mo, ab 1.2., 10 - 11 Uhr, 17x
Gebühr: 62 EUR

Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

3.02.33 Effektives Ganzkörper-Training mit dem FLEXI-BAR
Mit dem FLEXI-BAR kann man gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Der Rumpf spannt sich reflexartig an, Rückenstrecker, Schultern, Bauchmuskeln und Beckenboden werden gekräftigt, genauso wie das Bindegewebe. FLEXI-BAR trainiert Haltungsverbesserung, Bodystyling, Po-Muskeldefinition, Fettabbau, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und ist effektiv gegen Rückenschmerzen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, FLEXI-BAR.
Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Mo, ab 1.2., 9 - 10 Uhr, 17x
Gebühr: 62 EUR

3.02.34 Cantienimix
Ohne schweißtreibendes Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an ihrer Figur. Durch kleine Bewegungen mit möglichst vielen Wiederholungen kann eine Straffung der Tiefenmuskulatur erreicht werden, die Cellulite und schlaffem Gewebe entgegenwirkt. Der Körper kann mit Schwerpunkt auf den Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gefestigt und gestrafft, der Beckenboden aktiviert werden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: 52 EUR

3.02.35 Gymnastik für Senioren
Ganzkörpergymnastik. Es werden die verschiedenen Körperpartien sanft mobilisiert. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 11.2., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: 56 EUR

3.02.36 Calmix pro (3er Stufensystem für jedes Niveau)
Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics, Cantienica & Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Po, Beine, Bauch und Oberarme sichtlich verbessern möchten, sind Sie hier richtig! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte.
Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Mi, ab 3.2., 10 - 11 Uhr, 17x
Gebühr: 59 EUR

3.02.37 Vitalfit
Vitalfit ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Wir arbeiten abwechselnd mit verschiedenen Geräten, so dass jede Stunde anders gestaltet ist und jeder auf seine Kosten kommt. Vor allem Bauch-Beine-Po und Oberarme werden straffer.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportmatte.
Leitung: Karin Jolas, Sporttrainerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Mi, ab 3.2., 11 - 12 Uhr, 17x
Gebühr: 59 EUR

3.02.39 Teboaerobic für Sie und Ihn

Für alle, die sich auspowern wollen! Te Bo: Ein Kurs, durch den man Gewicht verliert, fit wird und Kraft gewinnt. Es gibt keine schwierigen Choreographien wie man sie aus dem Aerobic kennt. Teboaerobic verbindet Kampfsport-Elemente und Konditionstraining, wird aber ohne Gegnerkontakt ausgeübt. Die erlernten Techniken sollen zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen stärken. Stretching-Übungen, Seilspringen und Kräftigungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.
Leitung: Adiam Berhane, Sporttrainerin
Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Di, ab 16.3., 20.15 - 21.45 Uhr, 14x
Gebühr: 75 EUR

3.02.40 Teboaerobic

Bewegungen aus asiatischen Kampfsportarten werden mit Aerobic-Elementen kombiniert. Te Bo ist ein intensives Konditionstraining zu schneller Musik, durch das man zusätzlich Kraft gewinnt und Gewicht verliert. Die erlernten Techniken stärken zudem die mentalen Kräfte und das Selbstvertrauen. Abgerundet wird das kreislaufördernde Programm durch Stretching und Entspannungselementen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk.
Leitung: Salem Bouzommita, M. A. für Sportmedizin u. Pädagogik
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Aula
Termin: Mi, ab 3.3., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x
Gebühr: 53 EUR

3.02.41 Bauch, Beine, Po & mehr

Im Vordergrund steht die Kräftigung von Bauch, Beinen und Po. Mit Hilfe von Therabändern oder Hanteln werden wir auch die Arme straffen und die Rückenmuskulatur stärken. Der Kurs beginnt mit leichten Aerobicschritten zum Aufwärmen und endet mit einem Streching- und Entspannungsteil. Für Jung und Alt, für Frauen und Männer!
Bitte mitbringen: Feste Sportschuhe, Theraband, Hanteln (0,5-1,0 kg), Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20
Termin: Mi, ab 17.2., 18.30 - 19.30 Uhr, 16x
Gebühr: 54 EUR

3.02.42 Aerobic & Bauch, Beine, Po - für Männer und Frauen

Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie Ihre Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Koordination nachhaltig verbessern. Sie können Ihre allgemeine Kondition durch ein bewegungsintensives Herz-Kreislauf-Training nach moderner Musik kräftigen und durch ausgeprägtes Üben Bauch, Beine und Po trainieren.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch, Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz
Ort: BGS, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 22.2., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

3.02.43 Fitness Multimix für Frauen

Übungen für Jung und Alt: Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Ausdauertraining bei größtmöglicher Fettverbrennung, Stretching, Slow Motion.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.
Leitung: Salem Bouzommita, M.A. Sportmedizin
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle
Termin: Mi, ab 3.3., 20.10 - 21.40 Uhr, 15x
Gebühr: 75 EUR

3.02.44 TBC Total Body Conditioning

Wollen Sie Muskelkraft und Ausdauer gleichzeitig trainieren? Dann ist TBC genau das Richtige für Sie. Dieses effiziente Ganzkörpertraining nach Musik verbindet gezielt Übungen aus dem Kraftsport und Bewegungselemente aus der Aerobic. Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Handtuch, Matte und Lust auf Training.
Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Do, ab 4.2., 20 - 21.30 Uhr, 18x
Gebühr: 89 EUR

3.02.47 TBC Total Body Conditioning II

Inhalt wie in Kurs 3.02.44 beschrieben. Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Handtuch, Matte und Lust auf Training.
Leitung: Pia Lehmann, Trainer B Lizenz
Ort: Kultur- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, EG
Termin: Mo, ab 22.2., 19.15 - 20.45 Uhr, 15x
Gebühr: 75 EUR

3.02.45 Bodystyling - ein tolles Ganzkörpertraining

Mit diesem Ganzkörpertraining verbessern und schulen wir unsere Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Training ist sehr abwechslungsreich. Wir arbeiten mit Therabändern oder Hanteln. Es fließen Elemente aus Pilates, Aerobic + Stretching ein und das alles bei motivierender, moderner Musik! Für Frauen und Männer!
Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, Theraband, Matte, Getränk.
Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20
Termin: Mi, ab 17.2., 19.30 - 20.30 Uhr, 16x
Gebühr: 52 EUR

3.02.46 Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und Haltung, Gang und Beweglichkeit verbessern. Sie festigen Ihre Muskeln an den Stellen, die Ihrem Körper stabilen Halt geben müssen; mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz
Ort: BGS, Eingang grün, Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 22.2., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

3.02.48 STEP-Aerobic
Mit Hilfe von Steps werden wir das Herz-Kreislauf-System trainieren und somit die Ausdauer steigern. Das Schöne ist die ideale Mischung von Ausdauertraining, Krafttraining und Koordination mit temperamentvoller Musik und anschließender Regeneration und Entspannung.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Leitung: Michael Lehmann, Trainer A Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 24.2., 18.45 - 19.45 Uhr, 15x
Gebühr: 54 EUR

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

3.02.49 Rückenfitness und Stretching für Frauen und Männer
Tun Sie sich und Ihrem Rücken etwas Gutes. Spezielle Übungen zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur, Stretching und Entspannungsübungen zielen auf eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen zu vermeiden.
Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Turnschläppchen, Matte, Getränk.
Leitung: Kathrin Dante, Sporttrainerin
Ort: KIZ Gravenbruch, Motorikraum, Schwalbenstr. 20
Termin: Mi, ab 17.2., 20.30 - 21.30 Uhr, 16x
Gebühr: 52 EUR

3.02.50 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Gymnastik nach dem Prinzip der Rückenschule. Im Vordergrund steht das Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigen der Rumpfmuskulatur und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Disbalancen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Getränk.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Mo, ab 1.2., 11 - 12 Uhr, 17x
Gebühr: 63 EUR

3.02.51 Funktionelle Wirbelsäulengymnastik
Zur Vor- und Nachsorge von Wirbelsäulenerkrankungen sowie zur Stabilisierung des Rückens und zur Erleichterung von Alltagsbeschwerden. Bitte mitbringen: Matte, Sport-Bekleidung, Thera-Band, kl. Hanteln.
Leitung: Antje Mikeli, Dipl. Sportwissenschaftlerin
Ort: Haus der Vereine, EG
Termin: Di, ab 2.2., 19 - 20 Uhr, 19x
Gebühr: 69 EUR

3.02.59 Alles was dem Rücken gut tut
Durch bewusst ausgeführte Übungen wird der Körper zur Haltungs- und Bewegungskorrektur hingeführt. Kräftigung und Dehnung der ganzen Wirbelsäule gehören zum Inhalt des Kurses. Die Übungen werden durch Musik sowie Atem- und Entspannungsübungen unterstützt. Für alle, die ihren Körper auf sanfte Art und Weise trainieren und erleben wollen. Wir lernen mit unseren Möglichkeiten und Grenzen, bis ins hohe Alter, Spaß an der Bewegung zu behalten.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf. Handtuch/Kissen, Getränk, Theraband.
Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 2.2., 18 - 19 Uhr, 18x
Gebühr: 66 EUR

3.02.52 - 3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule
Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeit klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, die Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern bzw. erst keine entstehen zu lassen. Die Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwächen erkannt und korrigiert.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Leni Ulrich, Sporttrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs- Gymnastikraum
Gebühr: 55 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Morgen
Termin: Do, ab 4.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.53 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Morgen
Termin: Do, ab 4.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Morgen
Termin: Fr, ab 5.2., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Morgen
Termin: Fr, ab 5.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

3.02.57 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Abend
Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und abgerundet mit einer Entspannungsphase. Viel Spaß beim Bewegen! Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Theraband 1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.
Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
Termin: Do, ab 11.2., 20 - 21 Uhr, 14x
Gebühr: 52 EUR

3.02.58 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule – am Abend
Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und abgerundet mit einer Entspannungsphase. Viel Spaß beim Bewegen! Bitte mitbringen: Isomatte, Hallenschuhe, Theraband1,5 - 2 m lang, mittlere Stärke.
Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin
Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
Termin: Do, ab 11.2., 21 - 22 Uhr, 14x
Gebühr: 66 EUR

3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung und Stabilisierung
Ganzkörpergymnastik in Anlehnung an die präventive Rückenschule. Im Wechsel ohne und mit Musik; die Einheiten ohne Musik werden zu Erklärungen und zur Korrektur der Übungen genutzt. Um einen schnellen Muskelaufbau zu erreichen arbeiten wir mit Gymnastikband und Hanteln. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikband, je nach Trainingszustand 0,5 - 1,5 kg Hanteln, Isomatte, Handtuch.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer
Ort: Alte Goetheschule, Turnhalle
Termin: Mi, ab 3.2., 20 - 21 Uhr, 19x
Gebühr: 67 EUR

3.02.60 + 3.02.61 Wirbelsäulengymnastik
Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, die die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend, aber wirkungsvoll !
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.
Leitung: Salem Bouzommita, M. A. für Sportmedizin u. Pädagogik
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle
Gebühr: 42 EUR (pro Kurs)

3.02.60 Wirbelsäulengymnastik
Termin: Mi, ab 3.3., 17 - 17.45 Uhr, 15x

3.02.61 Wirbelsäulengymnastik
Termin: Mi, ab 3.3., 17.45 - 18.30 Uhr, 15x

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik
Kräftigung und Dehnung des Rückens. Die Stützmuskulatur wird mit gezielten Übungen gefestigt. Elemente aus Pilates und Yoga fördern eine aufrechte Haltung sowie Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, kl. Kissen, Handtuch, Therabänder, Getränk.
Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 3.2., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x
Gebühr: 75 EUR

3.02.621 Sommerkurs: Wirbelsäulengymnastik
Inhalt wie in Kurs 3.02.62 beschrieben. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, kl. Kissen, Handtuch, Therabänder, Getränk.
Leitung: Claudia Ziegler, MA Sportpädagogik
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 2.6., 20.15 - 21.45 Uhr, 12x
Gebühr: 60 EUR

3.02.63 Revital-Funktions- und Wirbelsäulengymnastik

Speziell für Bauch, Rücken und Oberschenkel. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Gelenke geschont. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, welche die Wirbelsäule umgibt. Die richtige Haltung wird bewusst trainiert. Die gezielte Straffung des Gewebes wirkt Bindegewebsschwäche entgegen, entwickelt Gelenkigkeit sowie Körperbewusstsein.
Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Decke und evtl. Socken
Leitung: Brigitte Gruntkowski, Gymnastiktrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, Gymnastikraum
Termin: Di, ab 2.2., 19 - 20 Uhr, 20x
Gebühr: 72 EUR

Einige Krankenkassen gewähren wieder einen Zuschuss. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

ORTHOPÄDISCHE RÜCKENSCHULE & BECKENBODENTRAINING

Orthopädische Rückenschule - Schwerpunkt Osteoporose
Altenbuckel wie bei der Hexe von Hänsel und Gretel? Nein, das muss nicht sein. Tun Sie etwas dagegen durch funktionelles Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung. Inhalte: Stabilisation der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen, Rückenschule. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, kleines Kissen oder Handtuch.
Leitung: Karin Jolas, Trainerin Wirbelsäulengymnastik und Orthopädische Rückenschule
Ort: Haus der Vereine, EG
Gebühr: 64 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule - Schwerpunkt Osteoporose
Termin: Di, ab 2.2., 8 - 9 Uhr, 17x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule - Schwerpunkt Osteoporose
Termin: Di, ab 2.2., 9 - 10 Uhr, 17x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule - Schwerpunkt Osteoporose
Termin: Mi, ab 3.2., 9 - 10 Uhr, 17x

3.02.75 Moderne Beckenbodengymnastik in Kombination mit Wirbelsäulengymnastik
Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung/Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis, eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl sprechen für sich.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Karin Jolas, Trainerin Wirbelsäulengymnastik
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum
Termin: Di, ab 2.2., 10.30 - 11.30 Uhr, 17x
Gebühr: 64 EUR

3.02.76 Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik – So bleibt der Beckenboden fit
Der Beckenboden ist als Quelle vitaler Energie von großer Relevanz. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl die Ursache für Blasenschwäche sein, als auch Rückenschmerzen auslösen. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Theraband wenn vorhanden.
Leitung: Judith Schering, Sporttrainerin
Ort: Betreutes Wohnen "In der Erlenbachaue", Gymnastikraum
Termin: Mo, ab 8.2., 18.10 - 19.10 Uhr, 17x
Gebühr: 62 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 – 3.02.85 Wassergymnastik/Aquafitness
Durch die Bewegung im Wasser wird Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung.
Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den vollautomatischen Kassen selbst entrichtet werden.
Leitung: Salem Bouzommita (**Dienstagskurse**)
Leitung: Karin Klink (**Donnerstagskurse**)
Ort: Hallenbad am Sportpark
Gebühr: 42 EUR (pro Kurs)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 23.2., 13 - 13.45 Uhr, 10x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 23.2., 14 - 14.45 Uhr, 10x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Di, ab 23.2., 15 - 15.45 Uhr, 10x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 25.2., 17 - 17.45 Uhr, 10x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 25.2., 18 - 18.45 Uhr, 10x

3.02.85 Wassergymnastik/Aquafitness
Termin: Do, ab 25.2., 19 - 19.45 Uhr, 10x

3.02.86 – 3.02.88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser
Unter Aquajogging versteht man das "Laufen im Wasser" ohne Bodenkontakt. Dabei spielen Alter und körperliche Fitness keine Rolle. Durch Hilfe des Auftriebsgürtels wird nicht nur ein Ausdauertraining ohne schädliche Gelenkbelastung möglich, sondern auch Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit können trainiert werden. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter.
Bitte beachten: Der Eintritt ins Freibad muss an den vollautomatischen Kassen selbst entrichtet werden.
Leitung: Karin Klink
Ort: Freibad am Sportpark
Gebühr: 33 EUR (pro Kurs)

3.02.86 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser
Termin: Do, ab 6.5., 17 - 17.45 Uhr, 10x

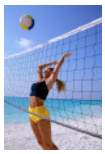
3.02.87 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser
Termin: Do, ab 6.5., 18 - 18.45 Uhr, 10x

3.02.88 Aqua-Jogging - Laufen im Wasser
Termin: Do, ab 6.5., 19 - 19.45 Uhr, 10x

3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften
Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (Baggern, Pritschen, Schmettern, Blocken).
Bitte mitbringen: Sportbekleidung.
Leitung: Dr. Christoph Krehl, Trainer A Lizenz
Ort: Abendgymnasium, Turnhalle
Termin: Mi, ab 10.2., 20.30 - 22 Uhr, 15x
Gebühr: 72 EUR

3.02.91 Volleyball

Volleyball in gemischter Mannschaft mit volleyballspezifischem Aufwärmprogramm: Einlaufen, Stretching, Lockerungsübungen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk.



Leitung: Werner Geisler
Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Gravenbruch, Turnhalle
Termin: Mo, ab 22.2., 20.30 - 22 Uhr, 15x
Gebühr: 69 EUR

3.02.93 Bogenschießen - Grundbegriffe des Bogensports (auch für Kinder ab 10 Jahre)

Ein Schnupperkurs für Alle, bei denen der Bogen nicht nach 3 mal Schießen auf dem Dachboden verschwinden soll. Das Bogenschießen ist eine der ältesten Jagdformen der Menschheit und wird heute auch als rein sportliche Betätigung immer beliebter. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, und tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Bogensports unter fachkundiger Anleitung. Voraussetzung: Private Haftpflichtversicherung muss vorhanden sein! Bitte mitbringen: ggf. Getränk

Leitung: Peter Kunzmann, Bogenreferent
Ort: Gelände der SG 61, Offenbacher Landstr. 230, N-I
Termin: Do, ab 27.5., 17 - 19 Uhr, 5x
Gebühr: 43 EUR

3.02.94 Learn to roll - Inline Skating für Einsteiger

Grundschritte, Fall- und Bremstechniken, Körperhaltung, richtiges Vorwärtslaufen, fortgeschrittene Fahrtechniken wie Richtungswechsel, Rückwärtsfahren, Slalomtechniken und Geschwindigkeitskontrollen bei der Abfahrt. Bitte mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer), evtl. einen Helm.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor
Ort: Schulhof Alte Goetheschule, Beethovenstr. 89
Termin: Sa 29.5., 11 - 15 Uhr
Gebühr: 19 EUR

3.02.941 Learn to roll - Inline Skating - Fortsetzungskurs

Fall- und Bremstechniken, Körperhaltung, fortgeschrittene Fahrtechniken wie Richtungswechsel, Rückwärtsfahren, Slalomtechniken und Geschwindigkeitskontrollen bei der Abfahrt werden weiter geübt und verbessert. Bitte mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen- und Handgelenkschützer), evtl. einen Helm.

Leitung: Evi Euler, Inline Skating Instructor
Ort: Schulhof Alte Goetheschule, Beethovenstr. 89
Termin: Sa 12.6., 11 - 15 Uhr
Gebühr: 19 EUR

3.02.95 Nordic Walking - Grundkurs (Kleingruppe)

Nordic Walking ist ein Beitrag zur Gesundheit, ein optimales Training zur Gewichtsreduktion und führt zudem zu einer Balance von Körper und Geist. Nach einer theoretischen Einführung am ersten Abend folgen die Praxisstunden. Bitte mitbringen: Ab der 2. Stunde wetterfeste Sportbekleidung, Schuhe und Stöcke. Letzteres kann auch gg. eine Gebühr von 1,50 EUR pro Termin beim Kursleiter geliehen werden.

Leitung: Peter Braun, Nordic Walking Therapeut
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termine: Mo, 12.4., 18 - 19.30 Uhr und ab Mo, 19.4., Treffpunkt: Gehspitzweiher (Holzmann-Grube), 18 - 19.30 Uhr (5x)
Gebühr: 54 EUR

BILDUNGSURLAUBE - STRESSVERARBEITUNG

3.04.00 BU: Stark und selbstbewusst in den Arbeitsalltag

Die steigenden Anforderungen der heutigen Arbeitswelt an den Einzelnen und das Spannungsfeld Arbeitsalltag/Privatleben werden thematisiert. Über spezielle Bewegungen (Feldenkrais) wird der Zugang zu den eigenen Bewegungsmustern gefunden und bewusst gemacht. Der individuelle Zugang des eigenen Erlebens wird die Sicht auf gesellschaftlichen Muster und die Wechselwirkungen ermöglichen. In der Reflektion unserer Kultur und Sozialisation im Umgang mit Stress wird eine kritische Reflektion der eigenen Verhaltensweise erfolgen. Die Möglichkeiten der Intervention auf betrieblicher und privater Ebene werden hier entwickelt.

Bitte beachten: **Eigene Anreise nach Gersfeld.**

Leitung: Stefan Baic, Feldenkraislehrer
Ort: Hotel Gersfelder Hof, 36129 Gersfeld Rhön
Termine: Mo14.6., 10:30 –16.30 + Di - Fr 15. -18.6., 9 - 16.30 Uhr
Gebühr: 414 EUR (inkl. 4 x Übernachtung/Frühstück im Seminarhotel Gersfelder Hof, 36129 Gersfeld, Auf der Wacht 14)

3.04.01 BU: Motivation und Stressmanagement

Stressauslösende Faktoren führen zu einer Reaktion in unserem Körper und drücken sich in Anspannung bzw. Verspannungen aus. Durch Wiederholung erhöht sich die Körperspannung und im Gehirn wird diese Anspannung als Dauerzustand abgespeichert. Die Folgen sind Nervosität, Gereiztheit, Krankheitsanfälligkeit und enden oft im Burn Out. Erlernen Sie nicht nur Techniken zur Bewältigung des Arbeits-Alltags, sondern entwickeln Sie eine dauerhafte Strategie für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Die Alexander-Technik bietet an dieser Stelle konkrete Mittel an. Durch einen ganzheitlichen Prozess werden Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen angesprochen und führen zu einer Veränderung auf neuronaler Ebene. Sie lernen stressauslösende Situationen frühzeitig zu erkennen, die eigenen körperlichen Reaktionen zu beobachten und die Stressspirale durch Veränderung der Körperspannung zu stoppen.

Leitung: Maike Lenz-Scheele, Lehrerin für Alexandertechnik, Tanzpädagogin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo - Fr, 5.7. - 9.7., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 140 EUR

ALTERNATIVE HEILMETHODEN / NATURHEILKUNDE

3.04.02 Leben und Arbeiten mit Heilsteinen

Die Kraft der Steine nutzen und die eigenen Kräfte und Selbstheilung aktivieren: Der richtige Umgang mit Edelsteinen, Vorstellung der vielseitigen Heilsteine und ihrer Wirkung, Herstellen von Edelsteinelexieren und -wassern, Chakrahormonisierung mit Heilsteinen, sowie viele praktische Infos zum täglichen Umgang mit edlen Steinen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Verpflegung

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 19.6. - 20.6., 11 - 16 Uhr
Gebühr: 48 EUR

3.04.04 Reiki Einweihung 1. Grad - Kompaktseminar
Die Energieheilmethode des Reiki wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Das Verständnis der Wirkungsweise in den Chakren (Energiezentren des Körpers) wird vermittelt und Sie entdecken die Fähigkeit, sich und andere zu "behandeln". Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 1. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Buntstifte), bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 27.2. - 28.2., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 63 EUR (zzgl. EUR 10 für die Urkunde/Unterlagen)

3.04.05 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar
Sie erleben drei traditionelle Einstimmungen in Theorie und Praxis. Mit den Reiki-Symbolen sind Sie auch in der Lage, Reiki über die Ferne wirken zu lassen: Über Zeit und Raum, zu allen Wesen, Situationen und Ereignissen. Die Energie fließt verstärkt und eine Ganzkörperbehandlung verkürzt sich dadurch deutlich. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 2. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Buntstifte), bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.
Leitung: Elke Grote-Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 22.5. - 23.5., 10 - 17 Uhr
Gebühr: 63 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde/Unterlagen)

3.04.07 Auf den Spuren der Indianer III:
Angst besiegen - mit Freude leben
Ständiger Stress und Angst, stören das empfindliche Gleichgewicht in unserem Körper und können uns krank machen. Erfahren Sie von den Ureinwohnern Nordamerikas, wie man mit Ruhe und Kraft dem Leben und seinen täglichen Herausforderungen begegnet. Informieren Sie sich in diesem Rahmen zudem über spezielle Heilpflanzen, die helfen, Ihre innere Ruhe und Stärke zu bewahren und erfahren Sie einiges über die begleitende Behandlung von Stoffwechselerkrankungen, verschiedener Krebsarten sowie von Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Bitte mitbringen: Verpflegung
Leitung: Kathy Desch, Karin Becker, Heilpraktikerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: So 18.4., 10.30 - 15.30 Uhr
Gebühr: 27 EUR (inkl. Unterlagen)

MASSAGEPRAKTIKEN

3.05.02 Akupressur
Akupressur ist die sanfte Form der Akupunktur und wie diese eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Grundgedanke ist, dass die Lebensenergie Qi durch ein System miteinander verbundener Leitbahnen - die Meridiane - fließt. Durch drücken oder massieren bestimmter Körperpunkte werden Blockaden gelöst und Störungen beseitigt. Eine sehr effiziente Selbsthilfemethode. Im Kurs werden Ihnen die wesentlichsten Grundlagen weitergegeben und die häufigsten Krankheiten behandelt.

Leitung: Heng Wang-Endter, Heilpraktikerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 27.4., 18.30 - 20.30 Uhr, 7x
Gebühr: 59 EUR

3.05.01 Meridianklopfen

Die stärkste Heilkraft befindet sich in uns selbst. Unser inneres Heilsystem sorgt für Wundheilung, regt das Immunsystem an und kann Krankheiten überwinden. Voraussetzung ist, dass der "Innere Heiler" stark und nicht blockiert ist. Die Energie (Chi) fließt nach altem chinesischem Heilwissen in Leitbahnen, Meridiane genannt, die sich als messbares System unter der Körperoberfläche befinden. Ist das Zirkulieren dieses Energieflusses blockiert, kann es zu negativen Gefühlszuständen, z.B. Ängsten, Schmerzen, körperlichen Beschwerden und Krankheiten kommen. Bei diesem Vortrag wird Ihnen eine Methode vorgestellt, wie sich durch einfaches Beklopfen von bestimmten Punkten, die auf den Meridianverläufen liegen, energetische Blockaden auflösen lassen. Diese Methode kann auch von Ihnen selbst leicht ausgeführt werden. Sie stärkt die Gesundheit und fördert eine hohe Lebensqualität.

Leitung: Gabriele Wenzel, Dipl. Persönlichkeitstrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di 9.3., 19 - 20.30 Uhr
Gebühr: 6 EUR

3.05.03 Alles Gute für die Füße - Fußreflexzonenmassage

Schon vor mehreren tausend Jahren war im Fernen Osten und im Alten Ägypten bekannt, dass reflektorische Zusammenhänge zwischen Zonen der Hautoberfläche und inneren Organen bestehen. Die heutige Fußreflexzonentherapie basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Sie wirkt regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen und wird bei den unterschiedlichsten Beschwerden eingesetzt. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hineinschnuppern möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, Kissen, Handtuch, Creme, Küchenrolle, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Dipl. Sport- und Wellnessmassagetherapeutin,
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Mi, ab 3.3., 17.30 - 19 Uhr, 6x
Gebühr: 43 EUR

3.05.04 Klassische Massage (Rücken und Nacken)

Sie lernen die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage für die Anwendung an sich selbst und am Partner. Auch bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet die Massage ihre medizinische Wirkung. Der Schwerpunkt liegt beim praktischen Üben in Partnerarbeit. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmeldung nur paarweise möglich! Bitte mitbringen: Isomatte, Massageöl, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin, Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Gymnastikraum
Termin: Sa + So, 17.4. - 18.4., 10 - 16 Uhr
Gebühr: 114 EUR pro Paar (zzgl. 3 EUR für Script-Kopien direkt an die Dozentin)

Kochen & Geselligkeit

Informationen zu allen Kochkursen:

1. Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Küchenmesser, Gefäß für evtl. Reste zum Mitnehmen und ein Getränk Ihrer Wahl.
2. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet und sind in der Gebühr enthalten.
3. Von der Gebührenerstattung (vgl. Gebührenermäßigung nach BSHG) ausgenommen, ist die Bereitstellungsgebühr von 1,72 EUR pro Unterrichtseinheit (45 Minuten).

RUND UM DEN GLOBUS

3.07.07 Köstlichkeiten aus Armenien

Die Armenische Küche ist ebenso alt wie die Geschichte Armeniens und ist eine wunderbare Kombination von verschiedenen Geschmacksrichtungen und Aromen. Sie ist nah verwandt mit der orientalischer Küche, wo verschiedene Gewürze, Gemüsearten, Fisch und Früchte kombiniert werden. Genießen Sie neue Geschmackserlebnisse aus dem Kaukasischen Hochplateau und lassen Sie sich verführen. Schlemmen Sie aus einem Lammtopf mit Aprikosen und Walnüssen, dem wunderbaren Reisgericht mit Trockenfrüchten (Ararat-Pilav) oder den geschmackvollen Mezze-Variationen. Zum Abschluss versüßen wir uns den Abend mit typisch armenischen Desserts und einen armenischen Kirschlikör.
Leitung: Jaklin Chatschadorian
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Do 29.4., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.08 Die bunte Küche Indiens

Die indische Küche ist vielfältig wie keine andere. Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Zimt und Nelken, die grünen Blätter des Koriander und Gelbwurz sind die bevorzugten Gewürze. Genießen Sie mit allen Sinnen eine kulinarische Reise durch Indien und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit köstlichen Gerichten, schmackhaften Curries, Chutneys und weiteren leckeren Speisen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Do 25.3., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Fehlt Ihnen in diesem Programm etwas oder haben Sie neue Kursideen, und am Besten auch noch Interesse an einer Dozententätigkeit bei uns?
Dann rufen Sie uns doch an, unter ☎ 06102-254746
und vereinbaren ein Gespräch.

3.07.09 Delikates aus der Lombardei und der Emilia-Romagna
Entdecken Sie kulinarische Kreationen aus den Regionen. Lassen Sie sich von delikater hausgemachte Pasta und cremigem Risotto verzaubern. Für Lasagne, Tortellini oder Agnolotti mit außergewöhnlichen Füllungen und Saucen lässt so mancher jedes Fleischgericht stehen. Herzhafter Parmaschinken, Coppa, Panchetta, Mortadella gehören ebenfalls dazu. Wir werden u.a. Spinatgnocchis, überbackene Tortellinis und Risotto mit Hühnchen zubereiten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 27.4., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.10 Fiesta der Sinne a la mexicana - bunt und feurig
Die Mexikanische Küche ist vielfältig, facettenreich und schmackhaft zugleich. Wir zaubern einen leckeren Vorspeisenteller mit Avocado-Dip, Frijoles fritos und Salsa de tomate. Weiter geht es dann mit gefüllten Tortillas mit Hühnerbrust und überbackenem Käse. Kochbananen in Zuckerrohr-Sirup versüßen zum Abschluss Ihren Tag. Begleitet wird der Abend mit angenehmer traditioneller Musik. Außerdem erfahren Sie vieles über die Esskultur, Bräuche und die Geschichte Mexikos.

Leitung: Sandra Janke-Rodriguez
Ort: BGS Küche, Waldstr. 101, Eingang gelb
Termin: Do 10.6., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.11 Trendy Thai-Tafel
Die moderne Thai-Küche ist ein optisches und kulinarisches Highlight. Aromatische Gewürze wie Koriander, Ingwer, Zitronengras, Chilis, Jasminreis und ein Hauch Kokos werden Ihre Sinne rauben! Leckere Gerichte werden gezaubert und authentisch arrangiert. Gebackene Bananen, Kokos-Hühner-Suppe, Fleischspießchen mit Erdnusssauce, Grünem Curry mit Huhn und abschließend ein süßer Klebreis mit Früchten. Wir entführen Sie in die wunderbare Geschmackswelt Asiens und garantieren Ihnen unverwechselbaren Augen- und Seelenschmaus.
Leitung: Ralph Schwerzel
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Mi 24.3., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.12 Irische Schlemmereise - Entdecke den Iren in Dir
Die Küche der "Grünen Insel" spiegelt sehr viel von der Lebenseinstellung der Bewohner wieder. Aber auch Geflügel, Rindfleisch und vor allem Lamm findet man in den herzhaften Gerichten, für die Irland berühmt ist, wie z. B. Irish Stew oder Rindfleisch mit Guinness. An diesem Tag bietet sich Ihnen die Möglichkeit, bei Klängen zu Wild Rover, irische Suppen und traditionelle Gerichte zuzubereiten. Zum Abschluss gibt es traditionell einen Irish Malt.
Leitung: Ralph Schwerzel
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Mi 5.5., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

➢ ***Siehe auch Studienreise nach Irland, Seite 87***

3.07.13 Die Gewürzinsel Indonesiens – vielseitig, gesund, lecker

Die indonesische Küche ist regional sehr unterschiedlich, die Grundlage bildet allerdings meistens Reis. In dem Inselreich sind Fisch und Meeresfrüchte die Basis vieler Mahlzeiten. Beeinflusst wurde sie insbesondere durch die Küchen Indiens und Chinas, auch die Holländer hinterließen ihre Spuren. Zubereitet werden z.B. Ayam Goreng, Satés mit Erdnuss- oder Chilisauce, Fisch-Curry, Ananas-Kokosnuss-Curry und vieles mehr.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 9.2., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.14 Tapas IV - diesmal von den Kanaren

Tapas sind leckere Häppchen aus Spanien - Minigerichte zu Sherry, Wein und Brot. Damit Sie diese Snacks auch zu Hause genießen können, werden wir eine Auswahl von kanarischen Spezialitäten auf höchstem Niveau zubereiten.
Leitung: Ralph Schwerzel
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Mi 21.4., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.16 Ein Hauch von Afrika

Lassen Sie sich ein auf eine kulinarische Reise, die von Fingerfood über pikante Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte bis zum senegalesischen Nationalgericht "Thiéboudienne" führt. Sie lernen nicht nur die typischen Gewürze, sondern auch die richtige Zubereitung von Couscous, Kochbananen und Süßkartoffeln kennen. Es duftet und schmeckt einfach abenteuerlich und exotisch.
Leitung: Fatou Seubert
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 9.3., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.17 Perú, mucho gusto

Trotz internationaler Einflüsse haben sich die typischen ur-inkaischen Gerichte der Peruaner über die letzten fünf Jahrtausende behauptet. Peru ist wegen seiner exzellenten Küche bekannt. Parallel zu den traditionellen Gerichten bildete sich die "Cocina Novoandina", die die althergebrachten Gerichte auf moderner Basis entwickelt. Erleben Sie die einzigartigen Gerichte der Peruaner kennen, beispielsweise die Sandgarnelensuppe (Chupe de Camarones), Knödel aus Kochbananen und Speck (Tacacho) oder Hühnerfleisch in cremiger Chili-Sauce (Aji de Gallina).
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 8.6., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

**Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!**

3.07.18 California Cuisine
Kaum ein anderer US-Staat verzeichnet eine so große kulturelle Vielfalt wie Kalifornien. Er bringt immer neue kulinarische Kreationen hervor, getreu dem Motto: Nur das Beste frisch auf den Tisch. Kalifornische Küche bedeutet gesundes, schmackhaftes Essen aus den frischesten und besten Zutaten. All diese Eigenschaften machen die kalifornische Küche so unwiderstehlich. Genießen Sie mit uns die schmackhafte kalifornische Pasta Primavera, die berühmte Tostada Salat-Pizza u.v.m.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Mi 16.6., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

KREATIVE KÜCHE

3.07.20 Das königliche Kraut - Basilikum
Bei uns bekannt ist in erster Linie das Genoveser Basilikum. Es gibt allerdings noch sehr viel mehr Sorten mit den verschiedensten Aromen, sei es beim thailändischen, afrikanischen oder Zitronen-Basilikum. Tauchen Sie mit uns in die Welt des Königskrautes ein und staunen Sie, wie vielfältig es in der Küche eingesetzt werden kann.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Mi 19.5., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.21 Die verbotene Paradiesfrucht
Schon Adam und Eva ließen sich vom Apfel verführen! Lassen Sie sich überraschen von den phantasievollen Gerichten, wie z.B. der Apfelcremesuppe mit Curry, gebackener Forelle im Pergament mit Jonagold oder dem Rüdesheimer Apfelauflauf. Einfach ein Genuss.

Leitung: Susanne Heimsch
Ort: BGS Küche, Waldstr. 101, Eingang gelb
Termin: Di 24.8., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.22 Amuse Gueule - die Kleinigkeit vorneweg
Aber nur vorneweg? Wir gestalten ein Menü aus Appetizern, mit vielen kleinen leckeren Häppchen, die nicht durch ihren Geschmack, sondern auch durch die Dekoration bestechen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 16.3., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.07.24 Crostini, Bruschetta, Tramezzini & Co.

Ob als kleiner Imbiss zwischendurch, als Begleitung zum Sekt oder Wein oder als Auftakt eines Menüs - diese kleinen Happen sind in ihrer Vielfalt kaum zu überbieten und eine Bereicherung jeder Mahlzeit. Mit Tomate, Thunfisch, feinem Gemüse, Pilzen oder Schinken zaubern wir wundervolle Köstlichkeiten.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb Küche
Termin: Di 11.5., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

SPECIALS

3.07.33 Spargel - Die Königin der Saison

Spargel einmal anders als mit Schinken und Kartoffeln: Sie werden staunen, wie vielseitig das "königliche Gemüse" zu verarbeiten ist. Wir bereiten grünen und weißen Spargel, braten, überbacken und kochen im Wok - genießen Sie völlig neue Spargelerfahrungen.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: BGS Küche, Waldstr. 101, Eingang gelb
Termin: Do 20.5., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 30 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.07.34 Das gläserne Buffet - Köstliches im Glas

Ran an die Gläschen - überraschen Sie Ihre Gäste mit kleinen Gerichten, die im Gläschen serviert werden. Ob süß oder salzig, kalt oder warm - im Glas serviert, entfalten die kleinen, einfallsreichen Kreationen ihren Reiz.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, Küche
Termin: Di 22.6., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. 10 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

AUS NEPTUNS REICH

3.07.36 Fisch für Genießer

Was Sie schon immer über Fisch wissen wollten. Wie schuppe ich Fisch und nehme ihn aus?
Wie filetiere ich rohen/gekochten Fisch? Wir kochen Fischsuppe, dünsten, braten und pochieren Fisch von Aal bis Zander.
Leitung: Susanne Heimsch
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, Küche
Termin: Do 26.8., 18.20 - 21.50 Uhr
Gebühr: 30 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung.
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Anzeige 1/1 Stadtwerke

Sprachen

		Seite
⇒	**ALLGEMEINE INFORMATIONEN**	**63-64**
⇒	**DEUTSCH**	**65-66**
⇒	**TÜRKISCH**	**66**
⇒	**ENGLISCH**	**67-70**
⇒	**FRANZÖSISCH**	**70-71**
⇒	**ITALIENISCH**	**72-73**
⇒	**SPANISCH**	**73-74**

Informationen zu allen Sprachkursen:

1. Ein Einstieg nach Kursbeginn in bereits laufende Kurse ist möglich, wenn noch Plätze frei sind.

2. Die Gebühren für die Sprachkurse richten sich nach der angemeldeten Teilnehmerzahl zum 3. Unterrichtstag des Kurses.

EINSTUFUNGSTEST

Auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (Navigationssystem „Einstufungstest“) finden Sie für Englisch und Spanisch auch einen Einstufungstest, damit Sie die optimale Niveaustufe für sich finden. Für Deutsch-Einstufungstests, bitte einen persönlichen Termin in der vhs vereinbaren.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren für Sprachkurse sind entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt, z.B. bei Deutsch als Fremdsprache, Bildungsurlaub, Intensivkurs, Kleingruppe und Kursen mit anderen gesonderten Vereinbarungen, oder die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) und ist entsprechend gestaffelt. Die Gebührentabelle bezieht sich in der Regel nur auf Sprachkurse, die über 15 Wochen, mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

TN	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
Preis	69 EUR	76 EUR	84 EUR	94 EUR	109 EUR	135 EUR

Erhöht oder erniedrigt sich die TN-Anzahl nach dem 3. Unterrichtstag, behält die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit!

WIE FINDE ICH DEN PASSENDEN KURS?

Anhand der Kursnummer sehen Sie, in welcher Niveaustufe sich der Kurs befindet. Der Buchstabe und die dahinter folgende Zahl gibt die Niveaustufe an.

Niveaustufe A 1 **Niveaustufe B 2**

4.02.A1.2 **4.02.B2.1**

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung
B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbstständige Sprachverwendung
C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A1 : Am Ende dieser Stufe können Sie
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.

A2 : Am Ende dieser Stufe können Sie
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.

B1 + B2: SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B1 : Am Ende dieser Stufe können Sie
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.

B2 : Am Ende dieser Stufe können Sie
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.

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C1 : Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen. 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.

C2 : Am Ende dieser Stufe können Sie
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

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Die vhs Neu-Isenburg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Ein Integrationskurs umfasst 600 bzw. 900 Stunden Deutschunterricht und im Anschluss einen Orientierungskurs mit 45 Unterrichtsstunden. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module á 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.
Eine Anmeldung ist nur nach einem persönlichen Beratungsgespräch möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

900 UE: MODULE NUR FÜR FRAUEN, MIT KINDERBETREUUNG

4.04.A13I Deutsch als Fremdsprache Modul 3, Niveau A1/2
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte 2, Max Hueber Verlag
Ort: Friedrichstr. 43, Eingang hinten, neben dem Cineplace
Termin: Di, ab 16.2., jeweils Mo, Di + Do, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.A14I Deutsch als Fremdsprache Modul 4, Niveau A2/1
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Schritte 3, Max Hueber Verlag
Ort: Friedrichstr. 43, Eingang hinten, neben dem Cineplace
Termin: Do, ab 29.4., jeweils Mo, Di + Do, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.A20I Deutsch als Fremdsprache Modul 5, Niveau A2/1
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 3 +Schritte 4, Max Hueber Verlag.
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 2
Termin: Do, ab 28.1. jeweils Di, Do + Fr, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.A21I Deutsch als Fremdsprache Modul 6, Niveau A2/2
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 4, Max Hueber Verlag.
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 2
Termin: Di, ab 13.4. jeweils Di, Do + Fr, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.A22I Deutsch als Fremdsprache Modul 6, Niveau A2/2
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 4, Max Hueber Verlag.
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3
Termin: Do, ab 28.1., jeweils Di, Do + Fr, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

Weitere Deutschkurse für Frauen, mit Kinderbetreuung - allerdings nicht im Rahmen eines Integrationskurses - finden Vormittags unter der Leitung von Frau Strauß-Wagner und Frau Dr. Marx statt. Die Anmeldung hierfür erfolgt direkt bei den Dozentinnen. Informationen unter Tel. 06102-22446.

600 UE : MODULE FÜR FRAUEN UND MÄNNER

4.04.A21 Deutsch als Fremdsprache Modul 3, Niveau A2/1
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 3, Max-Hueber Verlag.
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, 1. OG
Termin: Di, ab 16.2., jeweils Mo, Di, + Mi, 17.30 - 20.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.A22 Deutsch als Fremdsprache Modul 4, Niveau A2/2
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 4, Max Hueber Verlag.
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, 1. OG
Termin: Mo, ab 3.5., jeweils Mo, Di, + Mi, 17.30 - 20.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.04.B11I Deutsch als Fremdsprache Modul 7, Niveau B1/1
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 5, Max Hueber Verlag.
Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacherstr. 8, Raum 3
Termin: Di , ab 13.4., jeweils Di, Do + Fr, 8.30 - 11.30 Uhr, 25x
Gebühr: 190 EUR

4.04.B1.1 Deutsch als Fremdsprache Modul 5, Niveau B1/1
Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte 5, Max Hueber-Verlag
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, EG
Termin: Do, ab 18.2. - 7.6., jeweils Mo, Di + Do 19 - 21 Uhr, 38x
Gebühr: 190 EUR

TÜRKISCH

A1: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.24.A1.2 Türkisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Für Interessenten, die die türkische Sprache mit Spaß und Vergnügen unter Anleitung eines muttersprachlichen Kursleiters erlernen und dabei auch das Land und die Kultur kennen lernen möchten.
Bitte mitbringen: Güle Güle, Lektion 8, Hueber-Verlag
Leitung: Mehmet-Rahmi Develioglu, Lehrer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG, Raum 231
Termin: Di, ab 2.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

Die Kreisvolkshochschule Offenbach bietet zusätzlich die folgenden Fremdsprachen in Neu-Isenburg an:
Japanisch, Polnisch, Russisch und Katalanisch
Weitere Auskünfte zu diesen Kursen unter: Tel. 06103 / 3131-1336.

ENGLISCH

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.06.A1.1 Englisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse
Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und Hausaufgaben erlernen möchten. Bitte mitbringen: Englisch Network Starter, Lektion 1, Langenscheidt-Verlag.
Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 223
Termin: Do, ab 4.2., 19 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.A1.4 Englisch - Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen
Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen möchten.
Bitte mitbringen: English Network 1, Lektion 2, Langenscheidt-Verlag.
Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 211
Termin: Di, ab 2.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.A1.2 Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Sie erwerben einen umfangreichen Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Englisch Network Starter, Lektion 4, Langenscheidt.
Leitung: Ralph Schwerzel
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG, Raum 232
Termin: Di, ab 2.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.A1.4A Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen
Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache. Bitte mitbringen: English Network 1, New Edition, Lektion 5, Langenscheidt-Verlag.
Leitung: Ralph Schwerzel
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 221
Termin: Do, ab 4.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.A2.2 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Für alle, die die Sprache ohne Zeitdruck und ohne Hausaufgaben lernen möchten. Das Lernen erfolgt gemeinsam.
Bitte mitbringen: English Network 2, Lektion 2, Langenscheidt-Verlag
Leitung: Fatme Sayegh, Englischlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101,Eingang rot, EG, Raum 211
Termin: Di, ab 2.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

Die Stadtbibliothek stellt immer einige Exemplare der Sprach-Lehrbücher zum Ausleihen zur Verfügung!

4.06.A2.3 Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Bitte mitbringen: First Choice A2, Lektion 5, Cornelsen-Verlag
Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 3.2., 9.00 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.A2.4 Englisch für Senioren - Anfänger mit guten Kenntnissen
Im Mittelpunkt steht die Konversation und Spaß an der Sprache! Wir üben Grammatik, Lesen, Schreiben und Sprechen. Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Leitung: Marianne Cranfield, Englischlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 18.2., 16 - 17.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.06.B1.1 Englisch for Refresher - Mittelstufe
Für alle, die ihre Schul- und Grammatikkenntnisse auffrischen wollen. Die Konversation steht dabei im Vordergrund. Zugrunde gelegt werden vielfältige relevante Situationen aus Beruf und Alltag.
Bitte mitbringen: English Network Refresher B1, Langenscheidt
Leitung: Helen Schertel
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101,Eingang rot, EG, Raum 211
Termin: Mo, ab 8.2., 19 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: s.Tabelle Seite 63

4.06.B1.4 Englisch - Mittelstufe
Bitte mitbringen: Fairway 3, Lektion 5, Klett-Verlag
Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 2.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: s.Tabelle Seite 63

4.06.B1.4A Englisch für Senioren - Mittelstufe
Im Rahmen von Themen, wie Travel, Food & Drink, Culture, Current Affairs etc. gibt es Texte zum Lesen und Diskutieren (einschl. Grammatikübungen und nützlicher Vokabeln). Ziel ist es, dass Sie in der Lage sind, über alltägliche Themen reden zu können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial. Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt
Leitung: Marianne Cranfield, Englischlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 18.2., 14.30 - 16 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

Spezial-Angebot: VHS-Sprachkurs & DIALOG-Sprachreise
In Kooperation mit der VHS Neu-Isenburg bietet DIALOG die Möglichkeit, nach Ende eines VHS-Sprachkurses an einer Sprachreise teilzunehmen. Ob Großbritannien, Malta, Frankreich, Spanien, Italien, Australien, Mittelamerika, USA, Russland... – Ihnen steht ein vielseitiges Sprachreiseangebot zur Auswahl.
DIALOG SPRACH REISEN
Mit der VHS-Teilnahmebescheinigung erhalten Sie bei Buchung einer DIALOG Sprachreise 10% Rabatt auf die Kurskosten.
Lassen Sie sich vom DIALOG-Team beraten!
Tel. (49) 0761-28 64 70 | info@dialog.de | www.dialog.de

4.06.B2.1 Englisch – Mittelstufe: Intensivkurs
Für Teilnehmende, die in möglichst kurzer Zeit ihre Sprachkenntnisse für den Alltag aber auch für den Beruf verbessern möchten.
Bitte mitbringen: Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Julie Fritsch-Evans, Sprachtrainerin u. Bürokauffrau
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101,Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Do, ab 4.2., 19 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: 130 EUR

4.06.B2.2A Englisch für Senioren - Mittelstufe mit guten Kenntnissen, Konversation
Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs Band II, Lektion 10, Max-Hueber-Verlag.
Leitung: Renate Koch
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mi, ab 3.2., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.B2.2B Englisch für Senioren - Mittelstufe mit guten Kenntnissen, Konversation
Bitte mitbringen: New Headway Upper Intermediate, Lektion 7, Cornelsen & Oxford Verlag.
Leitung: Renate Koch
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Di, ab 2.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.B2.3 Englisch - Mittelstufe mit guten Kenntnissen
Bitte mitbringen: Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Astrid Radtke, Dipl. Europasekretärin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Di, ab 2.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.B2.3A Englisch für Senioren - Mittelstufe, Konversation
Bitte mitbringen: Englisch Aufbaukurs Band I, Lektion 26, Max-Hueber-Verlag.
Leitung: Renate Koch
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 1.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.B2.4 Englisch - Mittelstufe mit guten Kenntnissen
We will cover every day topics and work on short stories.
Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Bernd Lehmann
Ort: Ev. Gemeinde Gravenbruch
Termin: Di, ab 2.3., 9.30 - 11 Uhr, 14x
Gebühr: 74 EUR

4.06.B2.4B Englisch für Senioren - Mittelstufe, Konversation
Bitte mitbringen: New Headway Upper Intermediate, Lektion 12, Cornelsen-Oxford.
Leitung: Renate Koch
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Di, ab 2.2., 19.45 - 21.15 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.06.C1.3 Englisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation
Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Renate Koch
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo, ab 1.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

ENGLISCH FÜR DEN BERUF

4.06.DB1.1 Business communication and more
Geschäftsenglisch für das im persönlichen Gespräch, am Telefon oder Schriftverkehr per E-Mail. This course is designed to build and develop language skills to write effective and convincing letters and emails, making successful phone calls and becoming confident in making small talk! Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Julie Fritsch-Evans, Sprachtrainerin u. Bürokauffrau
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222
Termin: Di, ab 2.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.06.DB1.2 English for Business Purposes
In diesem Kurs werden neben dem Auffrischen von Grammatikkenntnissen deshalb vor allem berufsbezogenes Vokabular und die im Berufsalltag benötigte Redewendungen vermittelt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Leitung: Patrick Gallery, Language Trainer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 211
Termin: Mi, ab 10.2., 18.15 - 19.45 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

FRANZÖSISCH

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A1.1 Französisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse
Mit "Voyages" reisen wir durch Frankreich und seine Kultur und erlernen dabei mit Spaß und ohne Druck die Grundsätze der französischen Sprache. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin
Ort: BGS, Eingang rot, 1. OG, Raum 222
Termin: Do, ab 4.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.08.A1.4 Französisch - Anfänger mit Kenntnissen
Sie erwerben einen Basiswortschatz, erhalten ein Gefühl für die französische Sprache und machen sich ohne Druck mit den ersten grammatischen Regeln vertraut.
Bitte mitbringen: Perspectives 1, Lektion 12, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Hatim Bourais, Sprachtrainer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 223
Termin: Di, ab 2.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.08.A2 Französisch à la carte - Fit für den Urlaub
Dieser Kurz-Kurs eignet sich für Anfänger mit geringen Kenntnissen, die für den Urlaub ihre Sprachkenntnisse bereichern möchten. Auf lockere Art erlernen Sie für den Urlaub nötige Formulierungen (z.B. im Hotel, im Restaurant) und nebenbei erhalten Sie unterhaltsame landeskundliche Informationen und erfahren Nützliches für die Reise.
Bitte mitbringen: Lehrbuch "Französisch à la carte", Klettverlag
Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum
Termin: Fr, ab 9.4., 16 - 17.30 Uhr, 6x
Gebühr: 39 EUR

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B1.1 Französisch - Mittelstufe
Sie erweitern Ihren bisherigen Wortschatz und machen sich zudem mit weiteren grammatischen Regeln der französischen Sprache vertraut.
Bitte mitbringen: Perspectives 3, Lektion 4, Cornelsen-Verlag.
Leitung: Mihaela Endt, Dipl. Sprachwissenschaftlerin
Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, EG
Termin: Mi, ab 10.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.08.B1.4 Französisch - Mittelstufe
Sie erweitern kontinuierlich Ihren Wortschatz und machen sich zudem mit weiteren grammatischen Regeln der französischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: Perspectives 3, Lektion 3, Cornelsenverlag.
Leitung: Hatim Bourais, Sprachtrainer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 211
Termin: Do, ab 4.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.08.B2.4 Französisch - Mittelstufe mit guten Kenntnissen
Conversation et révision grammaticale à partir de textes contemporains. Bitte mitbringen: Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 2.2., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x
Gebühr: 109 EUR bei min. 7 TN

4.08.B2.4A Französisch - Mittelstufe, Conversation et littérature
Lecture de textes littéraires. Discussion et approfondissement des connaissances. Unterlagen werden gestellt.
Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Di, ab 2.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: 109 EUR bei min. 7 TN

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.08.C1.2 Französisch für Senioren - Fortgeschrittene, Konversation
Bitte mitbringen: L'expression francaise écrite et orale, Klett-Verlag und Lectures d' auteurs, Hueber-Verlag.
Leitung: Viviane Giebel, Lehrerin
Ort: Bansamühle, EG
Termin: Do, ab 4.2., 15 - 16.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

ITALIENISCH

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A1.1 Italienisch für den Urlaub - Parla italiano?
Auf einer italienischen Piazza, im Restaurant, überall in Italien erleben Sie die Lebendigkeit und das Temperament der Sprache. Wie schön, wenn Sie schon auf Ihrer nächsten Reise daran teilhaben können. Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse für den Urlaub vermittelt.
Bitte mitbringen: Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 4.2., 10.30 - 12 Uhr, 10x
Gebühr: 65 EUR

4.09.A1.3 Italienisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Christian K. Löbau, Sprachtrainer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Mi, ab 3.2., 19 - 20.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.A1.4 Italienisch - Anfänger mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Buongiorno neu 1, Lektion 8, Klett-Verlag, Lehr- und Wörterbuch.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin
Ort: Treff im Quartier IV, EG rechts
Termin: Mo, ab 1.2., 9.30 - 11 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.A2.2 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Bitte mitbringen: Allegro, Band 2, Lektion 4, Klett-Verlag.
Leitung: Katia Marinozzi, Fremdsprachenlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Do, ab 4.2., 9.00 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.A2.3 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen
Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 5, Hueber-Verlag.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Di, ab 9.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B1.3 Italienisch - Mittelstufe
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben, Lehr- und Wörterbuch, Klett-Verlag.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 4.2., 19.30 - 21 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.B2.3 Italienisch - Mittelstufe mit guten Kenntnissen, Konversation
Bitte mitbringen: Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Fr, ab 12.2., 9 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C1.3 Italienisch - Fortgeschrittene, Konversation
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und Romantitel im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Fr, ab 12.2., 10.30 - 12 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.C1.3A Italienisch - Fortgeschrittene
L'Italia, Paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso, si ha la possibilità di trattare, non solo le tematiche grammaticali cosi come la conversazione e i temi di attualità, ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario; dando cosi un´ampia visione della cultura italiana. Bitte mitbringen: Buonasera a tutti!, Band I, Lektion 8, Lehrbuch u. Wörterbuch, Klett-Verlag.
Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Dipl. Fremdsprachenlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101,Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Do, ab 4.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.09.C1.3B Italienisch - Fortgeschrittene, Konversation
Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und Romantitel im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213
Termin: Di, ab 9.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

SPANISCH

A1 + A 2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A1.1 Spanisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse
Einstiegskurs für Teilnehmer, die zügig Vorankommen möchten.
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 1, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Christane Brahm-Rother, Spanischlehrerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 221
Termin: Mi, ab 10.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung.
Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

4.22.A1.3 Spanisch für Senioren - Anfänger mit Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 1, Lektion 7, Klett-Verlag.
Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mo, ab 1.2., 9.00 - 10.30 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.22.A1.4 Spanisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 1, Lektion 9, Klett-Verlag.
Leitung: Sandra Janke-Rodriguez, Sprachtrainerin
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 221
Termin: Di, ab 2.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.22.A1.4A Spanisch - Anfänger mit Vorkenntnissen
Leitung: Sandra Janke-Rodriguez, Sprachtrainerin
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 1, Lektion 6, Klett-Verlag.
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212
Termin: Mi, ab 3.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.22.A2.3 Spanisch für Senioren - Anfänger mit guten Kenntnissen
Speziell auf die Bedürfnisse für Senioren abgestimmt, die regelmäßig ihren Urlaub in Spanien verbringen.
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 2, Lektion 10, Klett-Verlag
Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mi, ab 3.2., 8.30 - 10 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B1.1 Spanisch - Mittelstufe
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Henry Gonzalez Pena, Dipl.- Übersetzer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG, Raum 233
Termin: Di, ab 9.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.22.B2.1 Spanisch - Mittelstufe
Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Henry Gonzalez Pena, Dipl.- Übersetzer
Ort: B-G-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 223
Termin: Mi, ab 10.2., 18.30 - 20 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

4.22.B2.4 Spanisch für Senioren - Mittelstufe mit guten Kenntnissen, Konversation
Wir erweitern den bisherigen Wortschatz mittels Konversation und vertiefen gleichzeitig unsere Grammatikkenntnisse.
Bitte mitbringen: Caminos neu, Band 3, Lektion 1, Klett-Verlag.
Leitung: Magdalena Stachura, Dipl. Sprachlehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termin: Mi, ab 3.2., 10.15 - 11.45 Uhr, 15x
Gebühr: s. Tabelle Seite 63

Beruf & EDV

		Seite
⇒	**BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG**	**75-76**
⇒	**EDV-GRUNDLAGEN**	**77**
⇒	**SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN**	**78-79**
⇒	**GRAFIK & BILDBEARBEITUNG**	**79**
⇒	**INTERNET & SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK**	**80**
⇒	**EDV KURZ & KNAPP**	**81-82**
⇒	**FINANZ EDV**	**83**

BERUFLICHE & PERSÖNLICHE WEITERBILDUNG

5.00.01 BU Rhetorik - Der mit dem Wort tanzt

Da nur durchschnittlich 7% unserer Argumente unsere Teilnehmer, Kunden oder Verhandlungspartner wirklich erreichen, sind heute subtile Techniken gefragt. Sie lernen den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein erfolgreiches Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Sie trainieren mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung
Leitung: Ralf Zunker, MA (Psycholinguistik)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Mo - Fr, 22.3. - 26.3., 9 - 16 Uhr, 5x
Gebühr: 140 EUR

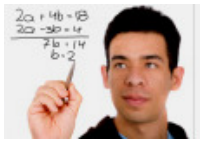
5.00.04 Rhetorik, Kinesik, Dialektik

Nur ein Teil Ihres beruflichen Erfolges resultiert aus Ihrer fachlichen Kompetenz. Erst wenn Sie Ihre Persönlichkeit verbal und körpersprachlich optimal in Szene setzen, werden Sie schneller erfolgreich. Sie trainieren, wie Sie überzeugend auftreten, Ihre Schlagfertigkeit erhöhen, Reden souverän halten und Konferenzen geschickt leiten. **Lehrerfortbildung 15 Leistungspunkte**
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Leitung: Ralf Zunker, MA (Psychoanalytik, Psycholinguistik)
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termine: Mo - Mi, 17.5. -19.5, 18 - 22 Uhr 3x
Gebühr: 67 EUR

5.00.07 Herausforderungen bestehen - Umgang mit Prüfungen

Dieses Seminar unterstützt Sie, wenn Sie sich mehr Sicherheit und Souveränität bei Reden oder mündlichen Prüfungen wünschen oder einfach Ihr persönliches Auftreten bei prüfungsähnlichen Situationen optimieren möchten. Sie erhalten Antworten auf die Fragen "Wie bereite ich mich optimal vor und was mache ich bei einem Blackout?". Gemeinsam definieren wir Ihre Ziele und Sie lernen Methoden und Techniken, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele wirksam unterstützen.
Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf
Leitung: Barbara Christine Kindler, IHK-Prüferin, Mental Coach
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa + So, 27.3. - 28.3., 12 - 17 Uhr
Gebühr: 47 EUR (inkl. Skript)

5.00.09 Schnellrechnen - unglaublich raffiniert!



Sie wollen Ihr Verständnis der vier Grundrechenarten wie Plus, Minus, Mal und Geteilt verbessern? Und zwar soweit, dass Sie 97x98 im Kopf rechnen können? Wir werden Ihnen Wege aufzeigen, mit denen Sie ganz einfach zu Rechenergebnissen kommen. Mit einigen Rechentricks werden Sie sogar schneller als ein Taschenrechner rechnen können. Ihre Freunde, Bekannten und Arbeitskollegen werden staunen.
Bitte mitbringen: karierten Block, Stifte.
Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, rechts
Termine: Sa, 17.4. - 24.4., 10 - 12 Uhr
Gebühr: 28 EUR (inkl. Unterlagen)

5.00.08 Mobbing ist kein Schicksal

Mobbing oder Mobben steht für Psychoterror mit dem Ziel, den Betroffenen aus eine Gruppe hinauszuekeln. Das kann typischerweise am Arbeitsplatz sein, aber auch in Vereinen, Schulen oder im Altersheim. Typische Mobbinghandlungen sind Verbreitung falscher Tatsachen, Zuweisung sinnloser Arbeitsaufgaben, ständige Kritik, soziale Isolation bis hin zu Gewaltandrohung. Dieses Seminar bietet Ihnen Informationen rund um das Thema Mobbing (Ursachen, rechtliche Aspekte, Prävention, Erste Hilfe bei Mobbingverdacht) und befasst sich mit den Fragen: "Wann handelt es sich noch um einen Konflikt und wann ist es Mobbing? Wie wirkt sich Mobbing auf die Gesundheit aus? Gibt es speziell gefährdete Personengruppen? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es? Wann ist Aufgeben bzw. Kündigung die ultima ratio?
Bitte mitbringen: ggf. Schreibbedarf
Leitung: Barbara Christine Kindler, IHK-Prüferin, Mental Coach
Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Raum, links
Termin: Sa 8.5., 10 - 18 Uhr
Gebühr: 37 EUR

Anzeige ½ reibert electronic

EDV - INFORMATIONEN

1. Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer begrenzt!
2. Die EDV-Nutzungsgebühr von 3,5 EUR pro UE ist in der Kursgebühr enthalten und von einer Gebührenerstattung ausgenommen.
3. Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

Die Kursgebühr ist entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt oder sie richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden (TN) und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt. Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr weiterhin Gültigkeit.

TN	32 UE	28 UE	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE
ab 7	177 EUR	152 EUR	132 EUR	85 EUR	66 EUR	42 EUR
6	205 EUR	177 EUR	154 EUR	99 EUR	77 EUR	50 EUR

EDV - GRUNDLAGEN

5.01.02 Ein Kessel Buntes am PC

Schnuppern Sie einmal rein in alles was ein PC zu bieten hat. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick, was Sie mit Ihrem PC so alles anstellen können: Die Grundlage ist Word, etwas Windows, eine Prise Excel und zum Dessert das Internet. Lassen Sie sich überraschen. Für Teilnehmende ohne EDV-Vorkenntnisse.

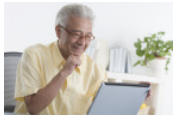
Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 9.2., 9 - 12 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.01.03 Windows Vista und Word

Die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems Microsoft Vista und der Textverarbeitung Word werden vorgestellt und in ihrer Anwendung geübt.
Für Teilnehmende ohne EDV-Vorkenntnisse.

Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi, ab 3.3., 18.30 - 21.30 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.01.04 Jetzt verstehe ich meinen Computer – Grundkurs für Senioren



Sie speichern ein Dokument oder Bild und finden es anschließend nicht wieder? Sie fühlen sich unwohl, zum wiederholten Mal zu fragen, wie man etwas bestimmtes am Computer machen muss? Sie glauben, Sie verstehen den Computer einfach nicht, weil sie keinen Zusammenhang mit echten Dingen sehen? Dann ist dieser Kurs ein Muss für Sie.
Für Teilnehmende ohne EDV-Vorkenntnisse.

Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa + So, 20.3. - 21.3., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 53 EUR (inkl. 3 EUR für Schulungsunterlagen)

SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN

5.02.08 Tastschreiben in 4 Stunden
Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Lehrerin f. EDV und Bürowirt., IHK Prüferin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 4.2., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x
Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)

5.02.10 Office-Paket für Einsteiger
Grundkenntnisse in den klassischen Anwendungsprogrammen Word, Excel und Powerpoint werden vermittelt und intensiv geübt. Einfache Briefe und Tabellen sind ebenso Inhalt wie die Verknüpfung der Programme untereinander.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 10.5., 18.30 - 21.30 Uhr, 6x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 24 UE

5.02.11 OpenOffice für Einsteiger - Die lizenzfreie Software
Das OpenOffice-Paket besteht aus Textverarbeitung, Tabellen-Kalkulation und einer Präsentations-Software. OpenOffice ist ein optimales Software-Paket, welches das gesamte Spektrum an Büroprogrammen abdeckt, die für Arbeiten am Rechner notwendig sind - und das vollkommen kostenlos.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Dennis Karsik, Informatikkaufmann
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 4.3., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77 , 8 UE

5.02.12 Word für Einsteiger
Hier wird Ihnen die grundlegende Bedienung von Word erläutert. Sie erfahren alles über das Öffnen und Speichern von Texten, das Schreiben, Korrigieren und Drucken. Mit vielen Tricks zum Layout wird aus einem einfachen Text ein schön gestaltetes Dokument. Erlernen Sie, wie einfach es ist mit Formatvorlagen zu arbeiten oder wie Sie mit Textbausteinen wiederkehrende Texte rationell erstellen können. Voraussetzung: Windowskenntnisse
Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 13.4., 9 - 12 Uhr, 4x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

5.02.13 Präsentationen mit PowerPoint für Einsteiger
Einführung, Funktionsweise und vielfältige Einsatzmöglichkeiten. MS-PowerPoint ermöglicht die einfache Erstellung von wirkungsvollen Präsentationsgrafiken.
Voraussetzung: Windowskenntnisse, Kenntnisse in Word oder Excel.
Leitung: Iancu Fekler, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 19.4., 9.00 - 12 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.02.131 Präsentationen mit PowerPoint für Fortgeschrittene
Präsentationen, wie vom Profi! Erhöhen Sie die Wirkung Ihres Folienvortrages, indem Sie die umfangreichen Möglichkeiten von PowerPoint nutzen. Erlernen Sie eigene Entwurfsvorlage professionell zu gestalten, Office-Elemente in die Folien einzubinden, Diagramme zu erstellen, Animationen hinzuzufügen u.v.m.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in PowerPoint
Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi, ab 19.5., 18.30 - 21.30 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.02.14 MS-Excel für Einsteiger
Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen. Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und Bürowirt., IHK Prüferin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 12.4., 18.30 - 21.30 Uhr, 4x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

5.02.16 MS-Excel für Fortgeschrittene
Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse in Excel. Wir steigen mit Ihnen auf die nächste Stufe der professionellen Arbeit mit Excel. Lösen Sie komplexe Aufgaben mit Hilfe verschiedener Funktionen, Techniken und Hilfsmitteln. Sie erhalten viele praktische Hinweise.
Voraussetzung: Windowskenntnisse
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Lehrerin f. EDV und Bürowirt., IHK Prüferin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 25.5., 18 - 20 Uhr, 6x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 16 UE

GRAFIK – BILDBEARBEITUNG – VIDEOBEARBEITUNG

5.03.06 Digitale Fotografie u. Bildbearbeitung am PC für Einsteiger
Fotos, die aus modernen Digitalkameras kommen, können oft durch ein wenig Bildbearbeitung entscheidend verbessert werden. So kann aus einem guten Foto ein Spitzenbild werden. Sie erlernen die Grundlagen der Fotografie und Bildbearbeitung am PC, die für Hobbyfotografen wichtig sind, u.a. Verbesserung von Bildausschnitt, Kontrast und Farben. Dazu geht es zunächst auf eine Foto-Safari durch den Palmengarten Frankfurt, Siesmayerstraße 61 am Sonntag , 18.4., 14-17 Uhr. Voraussetzungen: Windowskenntnisse.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Kamerastativ (falls vorhanden)
Leitung: Alexander Jungmann, selbständiger Fotograf
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termine: Di, ab 20.4., 18.30 - 20.30 Uhr,
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE, (zzgl. 5 EUR Eintritt in den Palmengarten)

➢ ***Siehe auch Kurs 2.12.15 Richtig fotografieren, Seite 30.***

INTERNET

5.04.00 Internet für Anfänger
Hier finden Internetneulinge Hilfestellungen für den einfachen Einstieg ins Internet. Erlernen Sie die wichtigsten Fachbegriffe im Umgang mit dem Internet, dem Internetzugang und den notwendigen Anwendungsprogrammen. Mit viel Spaß surfen wir durch die ganze Welt.
Voraussetzungen: Windowskenntnisse
Leitung: Justin Düttmann, Webdesigner
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termine: Sa, 17.4., + Sa, 24.4., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 33 EUR

5.04.01 Internet für Einsteiger 50+
Hier erfahren Sie, was das Internet zu bieten hat. Sie probieren aus, wie ge-googled und gesurft wird und was Wikipedia bringt.
Leitung: Iancu Fekler, EDV-Trainer
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 31.5., 9 - 12 Uhr, 3x
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 12 UE

5.04.03 Das Internet sicher nutzen
Das Internet ist eine ideale Informationsquelle, leider birgt es aber auch Gefahren, die selbst mit einer Sicherheitssoftware nicht ganz auszuschließen sind. Ziel des Kurses ist über die Gefahren zu informieren, Verhaltensregeln für deren Umgang bereitzustellen und den sicheren Umgang mit Suchmaschinen und Kommunikation (Email, Chat) zu erlernen. Voraussetzungen: Windowskenntnisse
Leitung: Cristián Torrealba Auerbach, Anwendungsinformatiker
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa 27.3., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 25 EUR

5.04.04 Webseiten gestalten mit Joomla! - Teil 1
Joomla! ist einer der meist verbreiteten und beliebtesten Programme zum Erstellen von Webseiten. Joomla! ist sehr einfach zu bedienen und ganz ohne Programmierkenntnisse bedienbar. Gestalten Sie Ihre eigene Internetpräsens, ob nun für Ihre private Homepage, Vereinswebseite oder für einen Online-Shop. Lernen Sie in nur wenigen Schritten die Grundlagen kennen, um eine repräsentative Webseite zu erstellen. Voraussetzungen: Windowskenntnisse
Leitung: Viktoria Posdzich, Informatikkauffrau
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa 8.5., 10 - 17 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

5.04.05 Webseiten gestalten mit Joomla! - Teil 2
Erweitern und vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse mit Joomla! Wir erstellen eine Webseite mit Foto- und Videogalerien, Newsfeeds, Foren, einem Online-Shop u.v.m. Komplettieren Sie Ihre Webseite mit pfiffigen Tipps und Tricks. Geeignet für Privatpersonen, kleinere und mittlere Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Vereine, Kirchen, Bildungseinrichtungen, etc.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Joomla!
Leitung: Viktoria Posdzich, Informatikkauffrau
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa 22.5., 10 - 17 Uhr
Gebühr: siehe Tabelle Seite 77, 8 UE

EDV KURZ & KNAPP

5.05.05 Datensicherung

Datensicherung geht sehr einfach, ist unkompliziert und lässt sich ganz einfach automatisieren. Erfahren Sie, wie Sie ganz einfach Ihre Musikdateien, Dokumente oder Bilddateien auf einer CD/DVD oder einem USB-Stick sichern können. Sorgen Sie rechtzeitig vor, bevor Ihre Daten durch einen Systemfehler verloren gehen!

Voraussetzung: Windowskenntnisse
Leitung: Dipl. Ing. Saeed Tabatabai, Microsoftzertifizierter Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 17.6., 18 - 20 Uhr, 2x
Gebühr: 30 EUR

5.05.06 Mache ich meinen PC kaputt...?

Was kann ich tun, wenn ich eine "falsche" Taste drücke? Das haben Sie sich bestimmt schon des öfteren gefragt. Erfahren Sie, wie Programme wieder gestartet werden können und wo Sie verlorene Dateien finden können. Sie lernen alle wichtigen Tastenkombinationen und vieles Wissenswerte darüber hinaus.
Leitung: Justin Düttmann, Web-Designer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Fr 26.3., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. Unterlagen)

5.05.08 Wie brenne ich eine CD?

Sie erlernen, was Sie zum Brennen einer CD oder DVD alles benötigen und wie Sie diese richtig brennen können. Ob eine Musik-CD oder Daten-DVD - mit nur einigen Klicks und mit ein wenig Know-How können Sie fast alles brennen. Außerdem erfahren Sie, welche Brenn-Programme zu empfehlen sind und welche nicht.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Justin Düttmann, Sprachtrainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Fr 7.5., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. Unterlagen)

5.05.10 Meine eigene E-Mail-Adresse

Erfahren Sie, wie man eine E-Mail-Adresse einrichtet und wo bzw. wie Sie eine Mail lesen und schreiben können.

Steigen Sie ein in die wundervolle Welt der elektronischen Post.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Justin Düttmann, Web-Designer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Fr 21.5., 10 - 13 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. Unterlagen).

5.05.11 eBay - Aufräumen und Geld verdienen

Erfahren Sie alles für den einfachen und sicheren Einstieg in die Welt des Online-Handels auf eBay. Für Einsteiger, die grundlegende Ratschläge zum Handel auf eBay benötigen.
Leitung: Iancu Fekler
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo 22.2., 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 25 EUR (inkl. Unterlagen)

5.05.12 Downloaden & Installieren
Wieso Geld in teuere Software investieren, wenn man sich diese kostenlos aus dem Internet herunterladen kann? Wie downloade ich was? Kann ich gefahrenlos herunterladen! Wie installiere ich dann anschließend das Programm? Sie erfahren, wie man am besten und wo man am besten was downloaden kann.
Leitung: Janet Sefer, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do 1.7., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 25 EUR

5.05.14 Google Earth - Erkunde die Welt
In Google Earth finden Sie Satellitenbilder, Karten, Geländeinformationen und 3D-Gebäude von der gesamten Welt sowie Ansichten von fernen Galaxien und Unterwassercanyons. Sie können komplexe geografische Gegebenheiten erkunden und dabei interessante Orte entdecken. Reisen Sie mit uns in die virtuelle Welt.
Leitung: Janet Sefer, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do 20.5., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 25 EUR

5.05.17 Kreatives Gestalten eines Fotobuches
Überraschen Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen mit einem persönlich gestalteten Fotobuch. Wir zeigen Ihnen die Handhabung eines ausgewählten Programms und die Gestaltung eines Fotobuchs.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Digitalfotos
Leitung: Janet Sefer, EDV-Trainerin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do 26.8., 18 - 21 Uhr
Gebühr: 25 EUR

➢ ***Siehe auch Kurs 0.05.02 Meine eigene Homepage, Seite 15***

SURFEN IN DER STADTBIBLIOTHEK

5.04.11 - 5.04.17 Surfen in der Stadtbibliothek
Sie möchten die PC in der Stadtbibliothek für eine Internetrecherche benutzen, möchten etwas suchen oder einfach im Netz surfen? Es fehlt Ihnen aber an den erforderlichen Vorkenntnissen? Dann nutzen Sie dieses Angebot Ihrer vhs in Kooperation mit der Stadtbibliothek. Ein erfahrener EDV-Trainer steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und beantwortet Ihre Fragen.
Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Leitung: Justin Düttmann, Web-Designer
Ort: Stadtbibliothek Neu-Isenburg, 1. OG
Gebühr: 10 EUR

5.04.11
Termin: Do 4.2., 10 - 12 Uhr

5.04.12
Termin: Do 4.3., 10 - 12 Uhr

5.04.13
Termin: Do 1.4., 10 - 12 Uhr

5.04.14
Termin: Do 6.5., 10 - 12 Uhr

5.04.15
Termin: Do 10.6., 10 - 12 Uhr

5.04.16
Termin: Do 1.7., 10 - 12 Uhr

5.04.17
Termin: Do 5.8., 10 - 12 Uhr

FINANZ EDV

Das Seminarangebot Ihrer Sparkasse für Onlinebanking und Internet

S - Academy

Weitere Informationen unter:
http://www.s-academy.de

Die folgenden Seminare werden in Kooperation mit der Sparkasse Langen-Seligenstadt durchgeführt. Alle Kurse finden in der Hauptstelle der Sparkasse Langen, 5. OG statt.

Sicheres Internetbanking - mit chipTAN Comfort gegen Phishing, Trojaner & Co.
Gebühr: 29 EUR

6.01.00
Termin: Mi 3.3., 16.30 - 20.30 Uhr

6.01.01
Termin: Mi 5.5., 16.30 - 20.30 Uhr

SPG Verein
Gebühr: 19 EUR

6.06.04
Termin: Mo 15.3., 17.30 - 21 Uhr

6.06.05
Termin: Mo 10.5., 17.30 - 21 Uhr

StarMoney 7.0 mit chipTAN Comfort
Gebühr: 49 EUR

6.06.07
Termin: Mo 8.3., 17.30 - 21 Uhr

6.06.08
Termin: Mi 19.5., 16.30 - 20 Uhr

SFirm32
Gebühr: 49 EUR

6.06.14
Termin: Mi 10.2., 16.30 - 20.30 Uhr

6.06.15
Termin: Mo 19.4., 17.30 - 19.30 Uhr

6.06.16
Termin: Mi 9.6., 16.30 - 20.30 Uhr

Fehlt Ihnen in diesem Programm etwas oder haben Sie neue Kursideen, und am Besten auch noch Interesse an einer Dozententätigkeit bei uns?
Dann rufen Sie uns doch an, unter ☎ 06102-254746
und vereinbaren ein Gespräch.

Reisen für Jung und Alt

1. Im Anschluss an das Reiseprogramm finden Sie einen Abschnitt, auf dem Sie ankreuzen können, welche Reisen 2010/11 Sie interessieren. Schicken Sie uns diesen Abschnitt zu. Sobald unser detailliertes Pogramm in allen Einzelheiten und mit allen Leistungen erstellt ist, wird es Ihnen zugesandt. Gleichzeitig erhalten Sie Anmeldeformulare, mit denen Sie sich verbindlich anmelden können.
2. Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
3. Unsere Reisebedingungen erhalten Sie auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Reiseanmeldung.
4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils dienstags bis freitags von 9 – 16 Uhr für Sie erreichbar**.**
5. **Auskunft und Anmeldung:**
   Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644
   www.vhs-neu-isenburg.de
   E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de

TAGESFAHRTEN 2010

7.07.01 Ausstellung in Stuttgart: Brücke - Bauhaus - Blaue Reiter
Seit den 1920er Jahren trug der Unternehmer Dr. Fischer eine Sammlung expressionistischer Meisterwerke von herausragender Qualität zusammen. Die Staatsgalerie Stuttgart stellt eine Auswahl der Werke erstmals der Öffentlichkeit vor. Zu bewundern ist ein sensationelles Ensemble von originalen Handzeichnungen und teils überaus seltenen Druckgraphiken von Ernst Ludwig Kirchner, die berühmten Holzschnitte und Lithographien von Edvard Munch sowie kapitale Ölgemälde von Max Beckmann, A. von Jawlensky, Franz Marc, Lyonel Feininger, August Macke, Oskar Kokoschka, Emil Nolde und Oskar Schlemmer. Mit einer Vielzahl hochkarätiger Papierarbeiten sowie einer Zusammenstellung von Plastiken u.a. von Kirchner und Ernst Barlach entfalten diese Werke ein faszinierendes Panorama der Klassischen Moderne. Nachmittag Stadtführung in Stuttgart.
Termin: Do, 11.03.

7.07.02 Landesgartenschau Bad Nauheim und Saalburg
Am Vormittag besichtigen wir die Saalburg, ein rekonstruiertes Römerkastell im Taunus. Es gehört zum UNESCO-Welterbe Limes. Auf einem geführten Rundgang entdecken wir die Vergangenheit an ihrem Originalschauplatz: Das weltweit einzige wieder aufgebaute Römerkastell und das archäologische Museum bieten ein anschauliches und lebendiges Bild von der Geschichte, Kultur und Lebensart einer Epoche, die nahezu 2000 Jahre zurückliegt. Im Anschluss fahren wir nach Bad Nauheim, um die Landesgartenschau zu besuchen. Nach einer Führung zur Orientierung hat jeder die Möglichkeit, den Park individuell zu erkunden.
Termin: Mi, 05.05.

7.07.03 Schiffsbesichtigung der AROSA in Frankfurt
Termin: Juni

➢ ***Siehe auch kunsthistorische Tagesfahrten, Seite 25***

REISEN 2010

7.07.04 Indien - zu den Palästen Rajasthans
Termin: 12.02. - 25.02.
Preis: 1.999 EUR (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)

7.07.07 Frühling auf Teneriffa
Termin: 28.02. - 07.03.
Preis: 1.098 EUR (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)

7.07.08 Königreich Jordanien – Geheimnisvolles Petra
Termin: 19. - 27.03.
Preis: 1.499 EUR (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)

7.07.09 Cinque Terre mit Besuch in Genua
Termin: 17. - 25.04.
Preis: 1.088 EUR (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)

7.07.16 Weimar – von Schiller bis Bauhaus
Weimar – Stadt der Klassik, geschichtsträchtig und Stadt der aufgehenden Moderne. Hier lebten und wirkten Goethe, Schiller, Herder und andere. Die erste Republik auf deutschem Boden wurde hier gegründet. Initiatoren der modernen Architektur und Kunst, einer neuen Kunstauffassung, vereinigten sich hier und gründeten 1919 das ‚Staatliche Bauhaus Weimar', das aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken ist. Eine spannende Stadt, die wir fünf Tage unter geschichtlichen wie künstlerischen Aspekten erleben werden. Aber auch eine gemütliche Stadt, in der wir unser Programm mit schönen Spaziergängen abrunden können. Wir werden uns mit dem Bauhaus beschäftigen, werden Hintergrund, Motivation und Entwicklung der neuen Kunstauffassung erfahren und in diesem Zusammenhang das Bauhaus-Museum und das Musterhaus ‚Haus am Horn' besuchen. Natürlich widmen wir uns auch der deutschen Klassik und besuchen den historischen Friedhof mit der Fürstengruft (Goethe- und Schillergruft), die Hochzeitskirche Goethes mit Grab Christianes, seiner Frau. Wer möchte, kann sich das Goethe- und Schillerhaus anschauen. Natürlich dürfen auch das Schloss und die berühmte Anna-Amalia-Bibliothek in unserem Programm nicht fehlen.
Termin: 25. - 29. April
Preis: 455 EUR

7.07.11 Städtereise: St. Petersburg
Als "Venedig des Nordens" ist St. Petersburg (einstiges Leningrad) bekannt. Mit seinem barock-klassizistischen Zentrum gehört es zu den schönsten Städten Europas. Eine neue Hauptstadt, nach westlichem Vorbild hatte Peter der Große sich mit dieser Stadt geschaffen - namhafte europäische Baumeister und Künstler haben an der Entstehung dieser Metropole mitgewirkt. Prachtvolle Gebäude und großzügig angelegte Plätze zeugen noch heute von der ruhmreichen Vergangenheit der Zaren. Berühmte Museen, wie die Eremitage, und prunkvolle Schlösser, wie Pawlowsk und Katharinenschloss, lassen unsere Reise zu einem einmaligen Erlebnis werden. Nach St. Petersburg reisen bedeutet eine Mischung aus altmodischem Charme und neuem Lifestyle erleben. Ab Mai sind die Nächte bereits lange hell und die "Stadt der Zaren" hat ihren ganz besonderen Reiz. Unsere Flugreise umfasst 4 Übernachtungen mit Vollpension und ein umfangreiches Besichtigungsprogramm.
Termin: 01. - 05. Mai
Preis: 899 EUR, zzgl. Visum

7.07.12 Dresden und die Sächsische Schweiz
Viel beschrieben, legendenumwoben, weltbekannt: die Frauenkirche. Sie ist Symbol der Stadtgeschichte, sichtbarer Mittelpunkt Dresdens und zugleich Zeichen bürgerlicher Kultur der ehemaligen Residenz- und heutigen Landeshauptstadt. Es bleibt noch einiges aufzubauen. Rund um die Frauenkirche wird noch vieles entstehen, das an das alte Dresden erinnert. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir Zwinger, Fürstenzug, Stallhof, Brühlsche Terrasse und Schinkelwache. Außerdem besichtigen wir die Kunstsammlung im „Grünen Gewölbe". Für Kunstgenuss ist auch gesorgt: der Besuch der Semperoper, und zwar der Händel-Oper „Julius Caesar in Ägypten". Ein Ausflug führt uns in die sächsische Schweiz mit den schroffen Felsen des Elbsandsteingebirges. Eindrucksvoll ragt der Basteifelsen hervor. Auf der Rückfahrt besuchen wir Meißen.
Termin: 17. - 21. Mai
Preis: 488 EUR, zzgl. Semperoper-Karte

7.07.13 Camenbert, Calvados und Cidre - die Normandie
Termin: 06. - 13. Juni
Preis: 1.099 EUR (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)

➢ ***Siehe auch Französisch à la carte - Fit für den Urlaub, Seite 71***

7.07.15 Radtour durch Nordholland
Wir radeln von Haarlem (bei Amsterdam) durch Nordholland bis über die deutsch-niederländische Grenze nach Nordhorn.
Termin: 14. - 21. Juni

7.07.17 Litauen & kurische Nehrung mit Abstecher nach Riga -
Die neuen EU-Länder Estland, Lettland, Litauen werden als Reiseziele immer beliebter. Nach vielen Jahren "Besatzung" ist das Baltikum wieder eigenständig und aus seinem "Dornröschenschlaf" erwacht. Insbesondere die Städte Vilnius, Riga und Klaipeda (früher Memel) blicken auf eine sehr reiche europäische Geschichte zurück. Auf dem Land und an den Stränden findet man noch eine unberührte Natur, wie sie sonst kaum noch in Europa existiert. Auf unserer Rundreise werden wir Vilnius mit seinen vielen Kirchen besichtigen. Die hübsche Altstadt gehört zum Weltkulturerbe Europas. Unterwegs sehen wir trutzige Ritterburgen (Trakai), verschlafene Bauerndörfer und menschenleere Küstenlandschaften wie die Kurische Nehrung. Diese war einst der nordöstlichste Vorposten Preußens und später des Deutschen Reiches. Die weitläufige Schönheit der Nehrung hat es in der Vergangenheit deutschen Dichtern, Malern und Musikern angetan, darunter auch - ganz bekannt - Thomas Mann. Auf unserer Reise durch Litauen werden wir unterwegs auch den "Berg der Kreuze" besuchen. Diese Reise beginnt in Vilnius, endet in der lettischen Hauptstadt Riga, der Stadt des Jugendstils. - Mitgliederreise -
Termin: 27. Juni - 05. Juli 2010
Preis: 1196 EUR (Aufpreis für Nichtmitglieder 50 EUR)

7.07.24 Wandertour im Allgäu
Über 60 km markierte Wanderwege in Balderschwang öffnen die Türe zu einzigartigen Erlebnissen in der Natur und Bergwelt.
Termin: 26. - 31. August

7.07.19 Kulturmetropole Ruhr 2010

Das ehemalige Industriegebiet mit seinen 2,3 Millionen Menschen aus 140 Nationen trägt 2010 den begehrten Titel **Kulturhauptstadt Europas.** Dahinter steht das neue Ruhrgebiet, die unkonventionelle Kulturmetropole neuen Typs. Hier wird 2010 ein außergewöhnliches Kulturfest stattfinden. Industriekultur können Sie in allen Städten des Reviers erleben. Einige Beispiele: Der 117 m hohe Gasometer in Oberhausen ist wohl die außergewöhnlichste Ausstellungshalle Europas – das Deutsche Bergbaumuseum in Bochum, größtes seiner Art in der Welt, gibt Einblick in die Geschichte des Bergbaus – das Schiffshebewerk Henrichenburg bei Waltrup ist das spektakulärste Bauwerk im Dortmund-Ems-Kanal. Klassisch dagegen ist der Besuch des Essener Doms mit seinem wertvollen Kirchenschatz. Ein Spaziergang durch den grünen Grugapark rundet die Fahrt ab.

Termin: 13. - 17. Juli
Preis: 520 EUR

7.07.20 Saar-Lor-Lux

Die Saar-Lor-Lux-Region besteht aus dem Saarland („Saar“), der französischen Region Lothringen und dem Großherzogtum Luxemburg („Lux“). Der Begriff beruht auf der Vereinbarung der drei Länder über die Zusammenarbeit im wirtschaftlichen, kulturellen und touristischen Bereich. Im Herzen des Dreiländerecks liegt Mettlach, das uns als Standortquartier dient, malerisch gelegen rund um die Saarschleife. Der Ort ist bekannt für seine Keramikherstellung. Unsere Ausflüge führen in die Kulturstädte diesseits und jenseits der Grenzen Trier (40 km), Luxemburg (40 km), Saarbrücken (50 km) oder Metz (70 km) und haben für jeden etwas zu bieten. Auf dem Hinweg besichtigen wir die historische Stadt Trier, wo römische Kaiser, Bischöfe und Kurfürsten Geschichte gemacht haben. In der Museumsstadt Metz beeindruckt das Wahrzeichen, die Stefanskathedrale, mit ihren Chagallfenstern. In Metz soll im Juni 2010 auch ein Centre Pompidou eröffnen. Ein weiterer Ausflug führt nach Saarbrücken und legt den Schwerpunkt auf die Barockbauten.

Termin: Anfang August

7.07.211 Irland – die grüne Insel: einsam, wild & schön

Irland ist ein großer Naturpark von faszinierender, unverfälschter Vielfalt und Ursprünglichkeit, mit einzigartigen Sehenswürdigkeiten, liebevoll gepflegten Traditionen, vielgerühmter Gastfreundlichkeit und malerischen Dörfern. Irland gilt als Land der Barden und Dichter, aber auch der Archäologen und Historiker wegen seiner prähistorischen Monumente, geheimnisvoller Gebetsstätten und zahlreicher Hochkreuze. Wir beginnen unsere Rundreise in Dublin, der quicklebendigen, jungen und dynamischen Hauptstadt Irlands. Von dort geht es durch die Wicklow Mountains zur Klostersiedlung Glendalough bis nach Kilkenny, einer Stadt mit mittelalterlichen Gebäuden und typischen engen Straßen. Weiter fahren wir nach Cork, dann über den berühmten Ring of Kerry und sehen uns Muckross Castle an, ein luxuriöses Haus im Elizabethanischen Stil. Wir wandern zum Gap of Dunloe, sehen später die majestätischen Klippen von Moher und gelangen über Galway an der Westküste nach Dublin zurück. Genießen Sie Guinness, irischen Whiskey, die Pubs, die unkonventionelle Gastfreundschaft der Iren und Wind, Wolken, wechselndes Wetter und viel Meer. Da der erste Reisetermin bereits ausgebucht ist, bieten wir eine zweite Reise an.

Zusatz-Termin: 20. - 29. August
Preis: 1.396 EUR

7.07.22 Durch die Schweiz mit Schiff und Bahnen Luzern-Locarno-Interlaken

Imposante Berge, klare Seen und liebliche Landschaften prägen das Bild der Zentralschweiz. Der Wilhelm-Tell-Express verbindet zwei der attraktivsten Gegenden der Schweiz: Die Zentralschweiz mit dem Vierwaldstättersee und das Tessin, wo italienische Lebensart auf Schweizer Tugend trifft. In Luzern beginnt das Vergnügen mit einer Schifffahrt über den geschichtsträchtigen See. Hier schlägt das Herz aller Eisenbahnfreunde höher, denn die Fahrt durch das sagenumwobene Gotthardmassiv ins Tessin zählt zu den schönsten Strecken des Schweizer Eisenbahnnetzes. Eindrucksvolle Ausblicke eröffnen sich in Schluchten und Täler. Ein weiterer Höhepunkt ist die Fahrt mit der Schmalspurbahn durch das wildromantische Centovalli (Tal der 100 Täler). Außerdem besuchen wir die Jungfrauregion. Mit mehr als 47 Viertausendern bieten sich hier fantastische Ausblicke! Inklusive sind neben den Bahnfahrten 6 Nächte mit Halbpension in Mittelklassehotels.

Termin: 24. - 30. August
Preis: 1199

7.07.23 London mit Schlössern der königlichen Familie

Unsere 6-tägige Busreise führt uns in die englische Hauptstadt mit ihren unzähligen Sehenswürdigkeiten. Auf der Hinfahrt machen wir Halt in Canterbury, bekannt durch seine Kathedrale. Auf unseren Rundfahrten in London sehen wir u.a. die Westminster Abtei, die Parlamentsgebäude, den Buckingham Palast, die St. Pauls Kathedrale sowie Kensington Palace, Hampton Court und Windsor Castle. Neben den Besichtigungen bleibt genügend Zeit, London auf eigene Faust zu erkunden. Wir empfehlen den Besuch des Britischen Museums oder der berühmten Tate-Gemäldegalerie, einen Abstecher in den königlichen botanischen Garten (Kew-Gardens), einen Besuch im weltbekannten Wachsfigurenkabinett von Madame Tussaud oder einfach einen Einkaufsbummel auf der Regent oder Bond Street. Ein Londoner Pub-Besuch mit einem typischen Abendessen darf natürlich nicht fehlen...

Termin: 09. - 14. September
Preis: 838 EUR

7.07.25 Lissabon & das zauberhafte Alentejo mit Poussadas

Lissabon ist eine der ältesten Städte Europas. Im 15. und 16. Jahrhundert galt die Stadt als Tor zur Welt und Ausgangspunkt zahlreicher Entdeckungsreisen. Die portugiesische Hauptstadt ist reich an Baudenkmälern. Zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten zählen: das Hieronymus-Kloster, der Turm von Belém, das Denkmal der großen portugiesischen Seefahrer, die Altstadt Alfama und die Burg São Jorge. Entdecken Sie bei einer Städtereise Lissabon und auch das Alentejo. In diesem Gebiet haben zahlreiche Völker ihre Spuren hinterlassen: Festungsstädte, Burgen, Klöster, Aquädukte und reiche Paläste. Charakteristisch ist die weite unberührte Landschaft mit knorrigen Olivenbäumen, mittelalterlichen Kapellen, urigen Steinhäuschen und guten Weinen. Ein Höhepunkt ist sicherlich die Stadt Evora, die "Perle des Alentejo", die bereits zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Die Stadt ist ein begehbares Museum. Der zentrale Platz bietet einen einmaligen Mix aus gotischer Kathedrale, riesenhaften römischen Säulen und barocken Palästen. Der Alentejo könnte die "neue Toskana" Portugals werden.

Termin: 16. - 23. September
Preis: 1.270 EUR

7.07.26 Weltstadt Hamburg

Auf unserem Weg nach Hamburg machen wir zunächst Halt in Kalkriese, dem Ort der Varus-Schlacht, und besichtigen das Freilichtmuseum. Hamburg, die grüne Stadt am Meer, durchzogen von Fleeten und Kanälen, bietet unzählige Besichtigungsmöglichkeiten. Auf einer Stadtrundfahrt sehen wir u.a. den Fischmarkt, die Speicherstadt, den Jungfernstieg und die Innenalster. Auch ein Bummel durch den Park "Planten und Blomen" mit Botanischem Garten ist lohnenswert. Außerdem geplant ist eine Hafenrundfahrt. Nachdem wir die großen Schiffe hier gesehen haben, fahren wir dorthin, wo viele gebaut werden: nach Papenburg. Hier erleben wir eine Führung durch die weltbekannte Meyer-Werft, wo seit 1795 Schiffe aller Art gebaut werden.
Termin: Ende Sept. / Anf. Oktober

7.07.27 Toskana und Chiusi

Mittelalterliche Städte, prachtvolle Paläste, sanfte Hügellandschaften und Zypressenalleen, Michelangelo und Leonardo da Vinci, das alles finden wir in dieser unvergleichlichen Kulturlandschaft. Die Wiege der Renaissance steht in den reichen Stadtstaaten wie Florenz, Pisa, Lucca und Siena. Hier findet man auch die Spuren der ersten Besiedler Italiens, der Etrusker, und die der römischen Kolonisation mit ihren Amphitheatern, Thermen und Stadtanlagen. Malerische Dörfer, einzigartige Kunstschätze, eine hervorragende Küche und weltbekannte Weine sind weitere Gründe für einen Besuch. Die Reise steht in Zusammenhang mit der zukünftigen Isenburger Partnerstadt Chiusi, der wir auch einen Besuch abstatten werden.
Termin: 16. - 23. Oktober

7.07.28 Kreta - Wiege der europäischen Kultur

Kreta, eines der populärsten Reiseziele Griechenlands, wird zu Recht auch als „Insel der Götter“ bezeichnet. Hier findet man nicht nur malerische Küsten und imposante Bergmassive, sondern auch unzählige kulturelle Highlights. Sowohl im touristisch geprägten Norden als auch im wilden Süden Kretas hat die Vergangenheit mit ihren unterschiedlichen Kulturen sichtbare Spuren hinterlassen. Zu den interessantesten Sehenswürdigkeiten der Insel gehören zweifellos die eindrucksvollen Ruinen von Knossós und Festos, das interessante Museum von Heraklion sowie das Kloster Arkádi. Naturfans schätzen besonders den Samariá-Nationalpark. Hier führt ein beliebter Wanderweg durch Europas größte Schlucht. Innerhalb einer Woche erkunden wir die Insel von einem Standortquartier aus.
Termin: Oktober

7.07.29 Oman – Weihrauchland der Antike

Fliegen Sie mit uns in das Sultanat Oman und erleben Sie ein touristisch fast noch unberührtes Land. Diese Reise bedeutet eintauchen in ein geheimnisvolles Land mit unverfälschten Traditionen und mittelalterlichen Lehmbauten. Auf der anderen Seite begegnen wir aber auch der Moderne mit futuristischen Hotelbauten in der Hauptstadt Muscat. Hier besuchen wir den großen Souk und sehen den prachtvollen Sultanspalast. Weiter geht’s in die alte Hauptstadt Nizwa. Die bizarren Berge des Hajjar-Gebirges beeindrucken jeden Besucher. In den Wahiba Sands erleben wir die Sandwüste, mit ihren riesigen goldenen Dünen ein Eldorado für Fotografen, und - im Gegensatz dazu - die palmenreichen Oasen. Ein Flug in den Süden nach Salalah, ins legendäre Weihrauchland, rundet diese erlebnisreiche Reise ab.
Termin: Mitte November

REISEN 2011

7.07.04 Peru
Wohl in kaum einem anderen Land Südamerikas konzentriert sich soviel bekannte vorkolumbische Geschichte, vereint sich das koloniale Erbe so einmalig mit den landschaftlichen Höhepunkten des Landes. Aber nicht nur die fantastische Anden-Landschaft, die Cordillera, beeindruckt den Besucher, sondern auch sein kulturhistorisches Erbe. Auf dieser besonderen Reise besuchen wir die Hauptstadt Lima, das koloniale Arequipa, umgeben von Vulkankegeln, den höchstgelegenen See und Wiege des Inka-Reiches, den Titicaca-See. Höhepunkte unserer Besichtigungen sind Cusco (UNESCO-Weltkulturerbe) und die legendäre Inka-Stadt Macchu Picchu.
Termin: Februar 2011

7.07.05 Südmarokko – Kasbahs und Oasen
Der Süden Marokkos liegt zwischen den Viertausendern des Hohen Atlas und den Dünenketten der beginnenden Sahara. Auf der Straße der Kasbahs besichtigen wir gewaltige Lehmburgen, die z.T. heute noch bewohnt sind. Entlang des palmenreichen Draatals gelangen wir zu den ersten Dünen der Sahara, fahren dann durch die Einöde des Tafilalet, Fundstätte jahrmillionenalter Versteinerungen. Unser Weg führt uns weiter zur faszinierenden Todra-Schlucht und später bis ins Dades-Tal - ein überwältigendes Panorama! Auf unserer Fahrt nach Agadir halten wir in Taroudant, ein märchenhaft anmutender Ort, der auch „Klein-Marrakesch“ genannt wird. Ein entspannender Nachmittag am Atlantik in Agadir beschließt diese wunderschöne Reise.
Termin: März 2011

7.07.06 Malerische Amalfiküste mit Pompeji und Ischia
In prachtvoller Landschaft, inmitten von Zitronen- und Orangengärten, liegt Sorrent am gleichnamigen Golf. Die Amalfiküste ist geprägt durch schroff abfallende Felsen mit bizarren Formen und tiefen Schluchten. Durch die zentrale Lage von Sorrent können wir von hier aus herrliche Ausflüge unternehmen. Am Fuße des Vesuvs besichtigen wir die in der Antike bei einem großen Vesuvausbruch verschüttete Stadt Pompeji. Ein Ausflug führt uns entlang der atemberaubenden Amalfiküste bis zum malerischen Ort Positano. Eine weitere Tour ist der Insel Capri gewidmet. In das Herz der Insel gelangen wir per Schiff und Seilbahn. Auch die Tempelstadt Paestum steht auf unserem Programm, ebenso wie die Hafen- und Handelstadt Salerno.
Termin: April 2011

7.07.07 Barcelona – von Gaudí bis Picasso
Die zweitgrößte Stadt Spaniens liegt im Nordosten des Landes am Mittelmeer und ist gleichzeitig Hauptstadt Kataloniens. Die Weltausstellung 1888 war symbolhaft für die Schaffenskraft und die internationale Ausstrahlung der Stadt. Kunst und Kultur werden hier gepflegt. Berühmte Künstler wie Dalí, Picasso und Miro haben hier gewirkt und Kunstwerke geschaffen, die untrennbar mit der Stadt verbunden sind, nicht zu vergessen die künstlerisch fantasievollen Bauten von Gaudí wie die Sagrada Familia und der Guell Park. Das gotische Viertel, einst die ursprüngliche Siedlung der Römer, bezaubert durch seine verwinkelten Gassen und geschichtsträchtigen Gebäude. Wer schon mal in Barcelona war, kennt die schöne Architektur der gotischen Innenhöfe und das pulsierende Leben auf Rambla, der Hauptstraße.
Termin: April 2011

7.07.08 Türkei – Antike und Gegenwart

Erleben Sie mit uns die Türkei von West nach Ost, von Ephesus nach Kappadokien. Wir durchqueren traumhaft schöne Landschaften bis ins beeindruckende Kappadokien und begegnen den verschiedenen Kulturepochen. Auf dieser umfassenden Rundreise besuchen wir zahlreiche Sehenswürdigkeiten und antike Stätten. Eine erlebnisreiche Reise, die die heutige und damalige Türkei von vielen Seiten zeigt, mit Palästen, Tempeln, Bazaren, Moscheen und auch typischen Dörfern auf dem Land. Wir reisen in einem modernen, klimatisierten Reisebus und wohnen in guten, komfortablen Hotels. Lernen Sie Land und Leute kennen sowie die unverwechselbare Gastfreundschaft der Einheimischen.

Termin: Mai 2011

7.07.09 Städtetour Regensburg

Die Regensburger Altstadt ist die einzige erhaltene mittelalterliche Großstadt Deutschlands. Denn der umfangreiche Bestand an originaler romanischer und gotischer Architektur wurde im Zweiten Weltkriegs kaum in Mitleidenschaft gezogen. Die zahlreich erhaltenen romanischen und gotischen Patrizierburgen und großen Bürgerhauskomplexe mit ihren Geschlechtertürmen dokumentieren den Reichtum der damaligen Patrizierfamilien. Heute gehört die Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eines der Wahrzeichen ist der Regensburger Dom. Außerdem besichtigen wir die Walhalla, Gedenkstätte an der Donau in Form eines Tempels, sowie den Donaudurchbruch bei Kelheim. Weitere Ausflüge führen nach Straubing und Landshut.

Termin: Mai 2011

7.07.11 Donau-Flusskreuzfahrt mit der AROSA

Per Bus reisen wir nach Passau zum Startpunkt unserer 8tägigen Donau-Kreuzfahrt, die uns bis in die ungarische Metropole Budapest führt. Unterwegs sehen wir Wien, Bratislava, Kloster Melk und die Naturlandschaft der Wachau. Als einziger großer europäischer Fluss fließt die Donau von Westen nach Osten - Richtung Sonnenaufgang. Auf der Hinfahrt erleben wir malerische Naturlandschaften im Glanz der Morgensonne, auf dem Rückweg erscheint die Landschaft in einem ganz neuen Licht. Die AROSA-Schiffe sind bekannt für ihren Komfort, eine exzellente Küche und einen ausgezeichneten Service. Die Ausflüge sind an Bord individuell buchbar.

Termin: Juni 2011

07.07.12 Bezaubernde Schlösser und Gärten Südenglands
Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher nach Cornwall

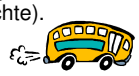
Diese Reise ist ideal für Gartenfreunde und Liebhaber alter Schlösser. Die weltberühmten Gärten von Sissinghurst Castle im Südosten, Stourhead südlich von Bath und der wohl schönste Landsitz Südenglands, Lanhydrock House and Gardens, werden Sie ebenso begeistern wie die eindrucksvollen Städte Salisbury mit seiner 800-jährigen Kathedrale, Bath mit seinen heißen Quellen oder der Hafenort St. Ives, bei dem man nicht nur an die Künstlerszene und an die Schriftstellerin Rosamunde Pilcher denkt, sondern auch an die Nähe zu Lands End, dem "Ende" Englands mit seinen steilen Klippen. Das milde Klima in Cornwall und das schaurig schöne Dartmoor werden Sie beeindrucken, aber auch die Ruine des Tintagel Castle, dem Geburtsort der Artus-Legende oder Stonehenge, jene berühmte Kultstätte aus prähistorischer Zeit. Reisedauer: 1 Woche.

Termin: Juni 2011

7.07.13 Rügen - Backsteingotik und Bäderarchitektur

Die größte deutsche Insel liegt vor der pommerschen Ostseeküste und wird durch den breiten Rügendamm mit dem Festland verbunden. Landschaftliche Schönheiten und kulturelle Sehenswürdigkeiten gibt es genügend. Da ist als erstes Stralsund, das "Tor zur Insel Rügen". Die als UNESCO-Welterbe geadelte Hansestadt ist mit ihrer Geschichte, der einmaligen Lage am Wasser und den vielen historischen Bauten der mittelalterlichen Backsteingotik ein erster Höhepunkt dieser Reise. Auf unseren Tagesausflügen auf Rügen gibt es viel zu sehen: Binz mit den prächtigen Villen der Bäderarchitektur entlang der Promenade, Putbus, bekannt durch das Barocktheater oder auch Prora, das faszinierende Großprojekt der 30er Jahre. Eine Schiffsfahrt vorbei an den malerischen Kreidefelsen bis zum Kap Arkona, dem nördlichsten Punkt der Insel, sowie eine Fahrt mit dem "Rasenden Roland" sind weitere Punkte auf unserem Programm. Außerdem besteht die Möglichkeit, auf die Insel Hiddensee zu fahren oder einfach einen programmfreien Tag am Meer zu genießen. Der Besuch der Störtebeker Festspiele auf der einzigartigen Naturbühne Ralswiek ist krönender Abschluss dieser Reise (7 Nächte).

Termin: Juni/Juli 2011



7.07.14 Island – Insel aus Feuer und Eis

Klare Luft, deutliche Farben, exakte Konturen, überwältigende Natur, spuckende Vulkane, heiße Quellen, eisige Gletscher, imponierende Wasserfälle, Gemütlichkeit und Ursprünglichkeit, lange Tradition in Kreativität und Kunst sowie Anregung und Entspannung - all das bietet diese faszinierende Insel. Die Kraft des Wassers und der Zusammenprall der Elemente ist überall zu spüren! Das Wasser ist das beherrschende Element, es schießt aus der Erde hervor, schlängelt sich durch schwarze Lava-Schluchten, blubbert kochend aus Erdspalten, sammelt sich in stillen Kraterseen, rauscht in felsige Abgründe, erstarrt zu Eis und formt fantasievolle Gletscherbilder. Ein Eldorado für Naturfreunde und Wanderer! NATUR in den unterschiedlichsten, spektakulären Spielarten auf verhältnismäßig kleinem Raum wird hier groß geschrieben. Man kommt auch der Fauna ganz nah, indem man sich zum Beispiel auf eine spannende Walbeobachtung begibt oder die putzigen Papageientaucher in den Steilwänden beobachtet.

Termin: August 2011

7.07.18 Zypern

Im Oktober duftet die Insel nach Früchten und Wein. Bei angenehmen Temperaturen bereisen wir die drittgrößte Insel des Mittelmeers. Auf Zypern findet der Besucher eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten: Fangen wir im Südwesten bei Pafos an. Hier soll Aphrodite dem Meer entstiegen sein. Auf einem Rundgang durch die bedeutenden Ausgrabungen sehen wir die römischen Villen mit ihren wunderschönen und guterhaltenen Mosaiken. Ebenfalls sehr beeindruckend sind die Ausgrabungen von Kourion mit Amphitheater, Stadion und Heiligtum des Apollo Hylates. Auf unserer Rundreise werden wir auch durch das Troodosgebirge fahren. Hier bieten sich immer wieder fantastische Panorama-Ausblicke. Wir kommen vorbei an zahlreichen byzantinischen Kirchen und Klöstern, von denen einige wegen ihrer wunderschönen Ikonen und Fresken zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch ein Besuch der geteilten Hauptstadt Nikosia darf nicht fehlen, die vom Status her an das geteilte Berlin erinnert. Von hier aus unternehmen wir zwei Ausflüge in den türkischen Norden der Insel.

Termin: Oktober 2011

Welche Reisen würden Sie gerne mit der *vhs* Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an!
Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

Reisen und Tagesfahrten 2010

Tagesfahrt	**Ausstellung: Brücke – Bauhaus – Blaue Reiter**
Tagesfahrt	**Landesgartenschau in Bad Nauheim & Saalburg**
Feb./März	**Teneriffa – Insel des ewigen Frühlings**
März	**Jordanien – Faszinierendes Königreich**
April	**Ligurien, Cinque Terre & Genua**
April	**Weimar - von Schiller bis Bauhaus**
Mai	**St. Petersburg**
Mai	**Dresden**
Juni	**Normandie: Camembert-Calvados-Impressionisten**
Juni	**Radtour**
Juni/Juli	**Litauen & Kurische Nehrung mit Besuch in Riga**
Juli	**Kulturmetropole Ruhr 2010**
August	**SaarLorLux**
August	**Irland - die grüne Insel: einsam, wild & schön**
August	**Wandertour im Allgäu**
August	**Die Schweiz gemütlich entdecken**
September	**London mit Kathedralen**
September	**Lissabon & das malerische Alentejo mit Poussadas**
Sept./ Okt.	**Weltstadt Hamburg**
Oktober	**Toskana**
Oktober	**Kreta – Wiege der europäischen Kultur**
November	**Oman – Weihrauchland der Antike**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon privat geschäftlich

Fax E-Mail

94 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

A	Seite	L	Seite
Acrylmalerei	26, 27	Line Dance	35
Aerobic & Co.	44-48	Literatur	24
Afro-Pop-Dance	35	**M**	
Alexander-Technik	54	Malen	12, 26-27
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Massagepraktiken	55-56
Akupressur	55	Meditation	37-38
Aquarellmalen	26-27	Musik	11, 31
Arbeitsrecht	19	Mobbing	76
Artothek	2, 8	**N**	
Autogenes Training	36-37	Nähen	28, 29
B		Nordic-Walking	53
Ballett	13, 33	**O**	
Basteln, Gestalten, Werken	12, 27 -30	Orientalischer Tanz	35
Bauchtanz	35	Orthopäd. Rückenschule	51
Beckenbodengymnastik	51	**P**	
Bildungsurlaube (BU)	54, 74	Pädagogik, Frühförderung	11, 20-22
Bildbearbeitung am PC	78	Pflanzen/Bonsais	27
Bodystyling	43-48	Philosophie	20-22
Bogenschießen	53	Politik	17-18
C		Pilates	43-44
Calmix, Cantienimix	45	Partnerschaft	20
Comiczeichnen	12	Präsentieren / Auftreten	74, 77-78
Computer	15, 75-83	Prog. Muskelentspannung	36, 37
D		Prüfungstraining	75, 76
Deutsch als Fremdsprache	65-66	Psychologie	20-22, 75-76
E		**Q**	
EDV-Kurse	75-83	Qi Gong	41-42
Entspannung	14, 36-42	**R**	
Esoterik	22	Religion	22-23
Excel	79	Reiki	55
Existenzgründung	18	Recht	19
F		Rhetorik	75
Feldenkrais	14, 41	Rückenschule/-gymnastik	51
Feng-Shui	23	**S**	
Finanzen	19	Schmuck	28, 29
Flexi-Bar	45	Schlagfertigkeit	21
Folkloretanz	36	Schnell(rechnen)	76
Fotografieren	30, 78	Selbstbewusstsein/ -findung	21
Fremdsprachen	15, 63-74	Sprachen	15, 63-74
Fußreflexzonenmassage	56	Stimm-/Sprechtraining	21, 24
G		Step-Aerobic	48
Geschichte	17-18	Stressverarbeitung	22, 54, 55
Gesprächsführung	21, 74	Studienreisen	84-93
Gedächtnistraining	11, 75	**T**	
Gesundheitsthemen	20-22,33-56	Tai Ji	41
Goldschmieden	29	Tagesfahrten	25, 84
Gymnastik	36-52	Tanzen	12-13,33-36
H		Tastschreiben	15, 78
Handy	23	TBC Total Body Conditioning	47
Handarbeiten / Häkeln	28-29	Teboaerobic	46
Hautpflege / Kosmetik	31	Theater	14, 24
Heimwerken	30	TCM (Tradit. Chin. Medizin)	55-56
Heilmethoden	54-56	Töpfern	12, 29
Heilsteine	54	Trommeln / Djembé	31
Homepagestaltung	15	Typberatung / Schminken	31
I/J		**U/V**	
Inline Skaten	53	Verbraucherfragen	23
Integrationskurse	64-65	Volleyball	52-53
Internetkurse	80, 81, 82	Vorschule / Förderung	11
K		Visionsfindung	20, 21-22
Keramik	12, 29	**W**	
Kinderkurse	11-15, 53	Windows / Word / Vista	78
Kochen	14,57-61	Wassergymnastik	52
Kommunikation	20-22, 74	Wirbelsäulengymnastik	48-51
Konzentrationsförderung	11,14	Wohnambiente /Raumgestalt.	23, 30
Koordination	11,14	**X/Y/Z**	
Krabbelgruppe	13	Yoga	37-41
Kunst- und Kulturführungen	25	Zeichnen	12, 26-27

Kurse nach Wunsch

Als einer der richtungsweisenden Anbieter von Weiterbildungen stellen wir seit Jahren erfolgreich ein ganzheitliches und hochwertiges Bildungsangebot zusammen.

Dabei orientieren wir uns bei der Kursplanung auch immer wieder an Wünschen und Anregungen unserer Mitbürger/innen.

Sollten Sie in unserem Angebot etwas vermissen, sprechen Sie uns bitte an.

Ob ausgefallene Fremdsprachen, spezielle EDV-Themen, Kreativkurse oder Gesundheitsaspekte, wir nehmen Ihre Vorschläge auf.

Und ab einer Gruppengröße von fünf Teilnehmer /innen organisieren wir sogar "maßgeschneiderte" Kurse für Sie - gerne auch Inhouse für Firmen, Schulen oder Kindergärten.

Nutzen Sie die Möglichkeit, wir freuen uns auf Sie!
Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel.: 06102 254746
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de