



Programm

Herbst/Winter
2024



Programm
Studienreisen
2024/25

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



**Bildungs-
urlaub**



Beratung auf Augenhöhe.

Im Mittelpunkt: Sie.

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

Mehr Informationen finden Sie unter sls-direkt.de/wunschtermin

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Langen-
Seligenstadt

VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs,

Volkshochschulen sind ein wesentlicher Teil der Bildungslandschaft in Deutschland. Ihre wichtigsten Aufgaben sind „preisgünstige Bildung nah vor Ort“ zu schaffen und „Bildung für alle“ - gleich welcher sozialen Herkunft oder Nationalität - zu ermöglichen.

Bildung ist wichtig für die Teilhabe an der Gesellschaft. Sie hilft uns, politische und soziale Zusammenhänge zu verstehen, damit wir angemessen und besonnen an der Gestaltung unserer Welt mitwirken können.

Vor diesem Hintergrund bietet die vhs Neu-Isenburg seit über 30 Jahren den Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit, sich beruflich und persönlich weiterzubilden. Die Angebote reichen von Sprach- und Integrationskursen über diverse Kunst-, Gesellschafts- und Gesundheitsthemen bis hin zu EDV-Kursen und sog. Bildungsurlauben.

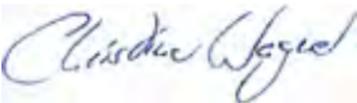
Auch für die Zukunft sieht die vhs für sich die Aufgabe, soziale und berufliche Kompetenz zu fördern und den Zugang zur Bildung für alle so leicht wie möglich zu gestalten. Unsere Angebote sollen den Menschen Anregungen und Orientierungshilfen aufzeigen, ihnen Chancen ermöglichen sich weiter zu entwickeln, ihnen die Option geben ihre Freizeit kreativ zu gestalten und soziale Integration zu erleben! Und nicht zu vergessen: Freude, Spaß und Erfolg an Weiterbildung zu erfahren.

Wir laden Sie ein auszuprobieren, mitzumachen, Neues zu entdecken und mitzureden. Nehmen Sie sich Zeit für Bildung und gestalten Sie unsere Zukunft mit Bedacht.

Auf Wunsch beraten wir Sie gerne und freuen uns, Sie bei der einen oder andern vhs Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung



Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende



Bildung ist mehr als Schulwissen. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, ein ganzheitliches und buntes, außerschulisches Angebot für Klein und Groß zusammenzustellen.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

vhs Neu-Isenburg
Bahnhofstr. 2
63263 Neu-Isenburg
info@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de



2 vhs-Informationen

LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

Identität und Auftrag

Wir sind ein selbständiger, eingetragener Verein für Jugend- und Erwachsenenbildung im Kreis Offenbach und verstehen uns als Begegnungs- und Kommunikationszentrum für Weiterbildungsangelegenheiten und Fragen der beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Allgemeine Ziele

Unser vorrangiges Ziel ist es, das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und diese im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag umzusetzen. Zudem möchten wir den Menschen die Gelegenheit geben, soziale Integration zu erleben und Freude am Lernen zu erfahren.

Werte

Grundlagen unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Neu-Isenburg. Unseren Bildungsauftrag erfüllen wir in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Offenbach. Bei unserer Aufgabenerfüllung sind wir gemeinnützig orientiert und legen Wert auf parteipolitische, religiöse und weltanschauliche Neutralität.

Adressaten

Unsere Veranstaltungsangebote richten sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund.

Fähigkeiten

Wir sind nahe bei den Menschen und nehmen deren unterschiedliche Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten in unsere Bildungsangebote auf. Dadurch wird ihnen ermöglicht, sich Fertigkeiten und Kenntnisse für Leben, Beruf und gesellschaftliche Tätigkeiten anzueignen. Wir fördern den Austausch sowie den Dialog zwischen den Menschen und stärken damit die Toleranz und Demokratie. Wir bieten sowohl Bildung als auch sinnvolle Freizeitgestaltung und tragen mit unseren Veranstaltungen aktiv zum kulturellen Leben bei.

Leistungen

Unser Bildungsangebot umfasst allgemeine, kulturelle, gesundheitliche, persönliche und berufliche Weiterbildung. Die Veranstaltungen werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Ziel ist es, eine jeweils passende und motivierende Lernumgebung sicherzustellen.

Unsere internen und externen Mitarbeiter*innen verstehen sich als Berater*innen und sind qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu motivieren. Bei der Bearbeitung der Kundenwünsche legen wir Wert auf möglichst unbürokratisches und zeitnahes Handeln.

Ressourcen

Wir suchen bewusst den Austausch mit anderen Bildungseinrichtungen im Kreis Offenbach und sind in Netzwerken verbunden. Darüber hinaus möchten wir unsere Weiterbildungsmaßnahmen auch mit anderen institutionellen Kunden, z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umsetzen, um dem Bildungsbedarf unserer Kunden gezielt Rechnung zu tragen. Es ist es uns wichtig, unterstützend mit der Stadt Neu-Isenburg zusammenzuarbeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort	1
Leitbild	2
Inhaltsverzeichnis	3
Infos und Teilnahmebedingungen	4 - 7
Unterrichtsorte	7
Mitgliedschaft, Gruppen in der vhs und Artothek	8
Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	9

JUNGE VHS

10 – 13

Wissen & Forschen – Kreativclub

GESELLSCHAFT & LEBEN

14 – 25

Geschichte, Politik & Wirtschaft – Pädagogik & Psychologie –
Gesellschaft, Stil & Etikette, Umwelt

KULTUR & GESTALTEN

26 – 36

Literatur, Kultur- & Kunstgeschichte – Zeichnen & Malen –
Textiles Gestalten und Kunsthandwerken, Musik & Medienpraxis

GESUNDHEIT

37 – 63

Tanzen – Entspannen – Bewegen & Outdoor –
Alternative Heilmethoden & Massagepraktiken

KOCHEN & GESELLIGKEIT

64 – 68

Rund um den Globus –Specials

SPRACHEN

69 - 81

Deutsch als Fremdsprache
Andere Fremdsprachen: Englisch – Französisch – Italienisch –
Spanisch

BERUF & EDV

82 - 88

Bildungsurlaube
Berufliche und persönliche Weiterbildung mit EDV-Kursen

REISEN FÜR JUNG UND ALT

89 - 97

Tagesfahrten
Mehrtägige Studienreisen
Vorschau Reisen 2025

Alphabetisches Stichwortverzeichnis

98

Anmeldeformulare

99 - 100

Das nächste Programmheft erscheint Ende Dezember 2024.



*Die besondere
Geschenkidee*

GUTSCHEIN

*für einen Kurs
für eine Reise*

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. Vorsitzender: Ralf Kellen

Vorstandsmitglieder: Annette v. Pelser, Jutta Woest und vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg delegierte Vorstandsmitglieder: Christian Beck, Jürgen Fielstette

DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2. Persönlich sind wir Montag bis Freitag von 9 – 12 Uhr und telefonisch von 9 – 14 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.



von links nach rechts

Ilona Nierobisch	Integrationskurse	Mo, Mi, Do
Vanessa Schmidt	Kursplanung und -organisation	Mo - Fr
Petra Weigt	Service und Anmeldung	Mo - Fr
Gaby Pauleit	Studienreisen	Di - Fr
Katrin Koczy	Zahlungswesen, allg. Verwaltung	Mo - Fr
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo - Fr

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 und Anregungen"- Briefkasten zur Verfügung.

RECHNUNGSSTELLUNG / TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Aus Kostengründen werden Rechnungen oder Teilnahmebestätigungen nicht automatisch versandt. Auf Wunsch erhalten Sie diese gegen eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 2,50 EUR.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR KURSE

1. ANMELDUNG UND GEBÜHRENPFLICHT

Kursanmeldungen werden persönlich und schriftlich, per E-Mail oder als Online-Anmeldung über das Internet von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen. Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung!

Mit der Anmeldung entsteht Gebührenpflicht und unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt.

Aus Kostengründen erhalten Sie keine gesonderte Rechnung von Seiten der vhs. Alle Anmeldungen sind aber auf jeden Fall verbindlich, wenn sie nicht von Seiten der vhs ausdrücklich abgesagt werden. Finden Sie sich deshalb bitte, ohne eine weitere Bestätigung abzuwarten, zur Veranstaltung ein, wie sie mit Ort, Tag und Zeit im aktuellen Programm ausgeschrieben ist.

2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle, Überweisung und der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zu wählen. Bei Barzahlung bzw. Überweisung muss die Kursgebühr vor dem ersten Kurstag/Kursbeginn bezahlt werden. Ausnahmen bilden die Fremdsprachenkurse, deren Gebühren erst zum zweiten Unterrichtstag festgelegt werden.

Beim Geldeinzug (SEPA) wird die Kursgebühr kurz vor oder nach Kursbeginn von Ihrem Konto durch uns abgebucht. Das SEPA-Lastschriftmandat gilt bis auf Widerruf!

Für den Fall, dass sich Ihre Bankverbindung ändert oder Sie einer Abbuchung widersprechen wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der vhs auf. Nur so können unnötig anfallende Bankgebühren vermieden werden, die ansonsten von Ihnen übernommen werden müssen!

3. MAHNUNG

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

4. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist der schriftliche Nachweis über den Bezug. Davon ausgenommen sind Materialkosten sowie Sonderveranstaltungen und vhs-Reisen bzw. Tagesfahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden. Die Volkshochschule Neu-Isenburg bemüht sich grundsätzlich um niedrige Entgelte für alle Kunden. Besondere Ermäßigungen für weitere Personengruppen werden daher nicht gewährt.

5A. RÜCKTRITT / KURSABMELDUNG

Kostenfreie Kursabmeldungen sind nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses!

Der Widerruf ist schriftlich an die vhs Geschäftsstelle zu richten. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt.

Bei Nichtabmeldung und Nichterscheinen wird dennoch die volle Gebühr fällig.

6 vhs-Informationen

5B. WIDERRUFSBELEHRUNG GEM. FERNABSATZGESETZ

Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen einen Dienstleistungsvertrag mit uns zu widerrufen. Die Frist beginnt mit Abschluss des Vertrages (Tag der Anmeldung). Der Widerruf ist schriftlich an die Geschäftsstelle der vhs Neu-Isenburg zu richten. Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung (= Kurs) während der Widerrufsfrist beginnen soll und können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht zurückgewähren, müssen Sie uns ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungspflichten gleichwohl erfüllen müssen. Siehe auch Informationen zum Widerruf gem. Fernabsatzgesetz auf unsere Homepage: www.vhs-neu-isenburg.de

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 langfristig nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztlichem Attest ist erforderlich. Die Höhe der Gutschrift richtet sich nach der Anzahl der verbleibenden Unterrichtstage mit Eingang des Attests bei der vhs. Eine Barauszahlung ist nicht möglich, die Gebühr kann nur mit der nächsten Kursanmeldung als Gutschrift auf dem Kundenkonto der vhs verrechnet werden.

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

7. 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 erfolgen lediglich zum Zweck der Anmeldung, Organisation und Bezahlung von Veranstaltungen. Name, Vorname, Kontaktdaten und Geburtsdatum von Teilnehmenden werden entsprechend ihrer Anmeldung gespeichert, ebenso wie deren Bankverbindung im Falle des Gebühreneinzugs. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anfrage bzw. Anmeldung dann nicht bearbeiten können. Durch Ihre Anmeldung bestätigen Sie die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.

Löschungen und Sperrungen der personenbezogenen Daten nach der DSGVO sind selbstverständlich möglich, wenn keine vorrangigen berechtigten Gründe für die weitere Verarbeitung vorliegen. Die Übermittlung personenbezogener Daten an auskunftsberechtigte Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze. Übermittlungen persönlicher Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt! Weitere Datenschutzinfos unter www.vhs-neu.isenburg.de

8. TERMIN- UND PROGRAMMÄNDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auch auf unserer Homepage:

www.vhs-neu-isenburg.de

Wir behalten uns vor, in dringenden Fällen einen Kurs auch mit einer anderen Kursleitung durchzuführen. Ein kurzfristig notwendiger Kursleitungswechsel ist jedoch kein kostenfreier Stornierungsgrund!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

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. FERIEENREGELUNG

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 Herbst/Winter 2024:

Herbstferien: 14.10. – 25.10.2024

Winterferien: 23.12.2024 – 10.01.2025



UNTERRICHTSORTE DER VHS IN NEU-ISENBURG

- Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v- Stein- Straße 2, Turnhalle ☺*
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindehaus Hl. Kreuz, Eichenweg 2 ☺***
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, Sporthalle, EG ☺*
- Bansaühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite 2. OG. ☺*
- BGS-Haus II (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, EG links ☺***
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 ☺*
- Gemeinschaftsunterkunft Dornhofstraße 40
- Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35 (altes Feuerwehrhaus) ☺***
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 118
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 ☺***
- Ludwig-Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch ☺*
- Musikschule (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, Keller
- Schule im Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle ☺*
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107, Turnhalle ☺*
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Straße 8 ☺**
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- vhs-Räume in der Waldstr. 55-57 (im Hof darf nicht geparkt werden!)
- Westend-Bibliothek (im Schul- u. Bildungszentrum), Alicestr. 107 ☺*

☺* Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursräumen

☺** Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen

☺*** Insgesamt behindertengerecht inkl. Türen, Toiletten

8 vhs-Informationen

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 können über das Ziel der jährlich wechselnden Mitgliederreise mitentscheiden und vergünstigt daran teilnehmen. Darüber hinaus erhalten sie für vhs-Vorträge und beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg in der Hugenottenhalle (Kulturbüro) einen Preisnachlass.

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

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. Übungsabende mit Anleitungen und Tipps zum Schneiden, Bearbeiten und Nachvertonen Ihrer Aufnahmen sollen Ihnen den Einstieg in eine vielleicht neue Materie erleichtern. **Interessierte sind jederzeit willkommen!**

Clubabende: Am 1. und 3. Montag des Monats um 19:30 Uhr in den Clubräumen im „CinePlace“ in der Friedrichstraße 43, Eingang durch die Beethovenstraße 91, gegenüber dem Jugendcafé.

Kontakt: Horst Antons, Tel.: 06102-27272

E-Mail: Filmfreunde_Neu-Isenburg@bdfa.de

Internetauftritt: www.videofreunde-in-neu-isenburg.de

SOUNDSATION – POP- UND JAZZ-CHOR IN DER VHS

Der Chor "Soundsation" besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die Sänger/innen sind musikinteressierte Laien, mit Schwerpunkt im Jazz- und Popmusikbereich, die einmal wöchentlich zur Chorprobe zusammenkommen und regelmäßig Konzerte geben.

Proben: Montag von 19:30 - 21:30 Uhr im Haus der Vereine.

Kontakt: Jens Taube Förderverein Soundsation e.V.

Tel.: 6103/8337396, E-Mail: verein@soundsation.de

Internetauftritt: www.soundsation.de

ARTOTHEK – KUNST ZUM AUSLEIHEN

Seit 1995 gibt es die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg. Während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung können Sie sich in unserer Geschäftsstelle in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen. Sie dürfen es zu Hause aufhängen, auf sich wirken lassen und sich daran erfreuen.

Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig.

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



Wir freuen uns auch immer über neue Künstler, die uns ihre Werke zur Verfügung stellen und in der Artothek ausstellen möchten.



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



Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de



Kreis Offenbach

Junge vhs



Seite

10 - 11

12 - 13

⇒ WISSEN & FORSCHEN

⇒ KREATIVCLUB

WISSEN & FORSCHEN

0.01.01 Astronomie - Entdecke die Welt der Sterne (ab 8 Jahren)



Wir laden alle Forscher und Entdecker auf eine spannende Reise durch die Welt des Wissens ein. Wir erkunden den Weltraum und erhalten Informationen über die Erde, unser Sonnensystem, Sterne und Planeten. Mit praktischen Beispielen, kleinen Experimenten und Basteleien erhalten die Kinder einen bunten Einblick in die faszinierende Welt der

Astronomie. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Papier, ggf. Getränk.

Leitung: Luis Miehe

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 9.11., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 26 EUR

0.01.03 Tastschreiben leicht gemacht (ab 10 Jahren)

Ob in der Schule, im Beruf oder privat, ohne den PC geht fast gar nichts mehr. Jeder von Euch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails oder Blogs! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen alle 10 Finger. Der Großteil bedient sich eines 2-4-Finger-Stils. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Lerne deshalb das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.



Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termine: Mo, ab 25.11., 18.00 - 20.00 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR

5.03.09 Games im Retro-Look programmieren - für Anfänger

PC-Spiele im Retro-Look sind nach wie vor unglaublich beliebt. Sie bieten häufig eine einfache, aber dennoch herausfordernde und unterhaltsame Spielerfahrung und lassen sich durch moderne Werkzeuge relativ einfach programmieren! In diesem Kurs für Anfänger lernen wir die Grundlagen der Spieleentwicklung, sowie einige grundlegende Programmierkonzepte wie z. B. Variablen, Schleifen, Bedingungen und Funktionen. Am Ende des Kurses wirst Du in der Lage sein, Deine eigenen Retro-Spiele zu programmieren und zu teilen. Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich aber hilfreich.

Für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Maximilian Bauer, Luft- und Raumfahrtingenieur

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa, 19.10. + So, 20.10., 13 - 18 Uhr, 2x

Gebühr: 90 EUR

5.02.02 Word 2019 für Anfänger - Aufbaukurs

Du hast bereits erste Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm Word gemacht, "stolperst" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Dieser Kurs vermittelt Dir leicht und verständlich weitere Anwendungsmöglichkeiten von Word. Du erhältst Hilfen und Tipps bei der Gestaltung von Texten, Briefvorlagen, Etiketten und Berichtsformatierung. Ideal für Schule, Studium und Privates.



Voraussetzung: Einfache Word-Basiskenntnisse.

Für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 14.11., 17 - 19 Uhr, 3x

Gebühr: 59 EUR, 8 UE

5.02.03 Excel 2019 - Basiswissen für private u. schulische Zwecke

Excel kann man sowohl privat als auch beruflich für viele Aufgaben nutzen, denn mit Excel lassen sich Zahlen und Informationen leicht und schnell darstellen. Anhand von Listen, Diagrammen und Grafiken könnt Ihr diese übersichtlich präsentieren. Hier werden Euch die wichtigsten Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale des Programms vermittelt und anschließend an praktischen Beispielen geübt. Von der übersichtlichen>Listenerstellung über einfache Kalkulationen bis hin zu kleinen Statistiken. Voraussetzung: Windowskenntnisse. Für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo, ab 30.9., 18.15 - 20.15 Uhr, 5x

Gebühr: 95 EUR

5.02.05 PowerPoint - Starke Präsentationen für Schule u. Studium

Entdecke PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private, schulische und berufliche Anlässe. Neben der systematischen Vermittlung der Grundfunktionen und Formatierung erhältst Du Tipps und Hinweise zur Gestaltung, denn nichts ist langweiliger als überfrachtete Textfolien. Abschließend erstellst Du im Kurs eine kleine Präsentation zu einem selbst gewählten Thema, z.B. zu einem Fachthema oder einem Jubiläum!



Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows und Word. Für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 5.12., 17 - 19 Uhr, 3x

Gebühr: 59 EUR

**Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!**

0.02.04 Wochenendkurs: Manga und Anime zeichnen



Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, werden die typischen Merkmale näher betrachtet. Ihr erhaltet praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi-Charakteren, von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte. Ihr lernt das wichtigste Handwerkszeug kennen, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung, bis hin

zum fertigen Storyboard.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, geeignet ab 9 Jahren.

Bitte mitbringen: Glatte Papier, lose oder als Block DIN A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Stärken, Anspitzer und Radiergummi, Fine-liner 04 schwarz, Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa, 16.11. + So, 17.11., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 58 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

0.02.05 Nähen kinderleicht (ab 7 Jahren)

Du möchtest gerne Nähen lernen und hast vielleicht sogar schon eine Idee, was Du nähen möchtest, vielleicht ein Kissen oder ein Täschchen? Hier erlernst Du in lockerer Atmosphäre die wichtigsten Grundlagen. Anschließend kannst Du die ersten Näh Schritte mit fachlicher Unterstützung vor Ort starten. So macht Nähen lernen richtig Spaß.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Kinder ab 7 Jahren.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähadeln, Stecknadeln, ggf. Stoff (kann aber auch direkt bei der Kursleiterin erworben werden).

Nähmaschinen werden gestellt.

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Sa, ab 28.9., 13 - 15.30 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

➤ *Die Kinder- u. Jugendkurse finden alle in Kleingruppen statt.*

0.02.06 Werkstattkurs winterliches Töpfern (ab 6 Jahren)

Das Werken mit Ton schafft Spaß und einen optimalen Ausgleich für unsere digitalisierte Welt. Als weiches, individuell formbares Material ist Ton der ideale Stoff, um originelle Kunstwerke entstehen zu lassen. Mit leicht umsetzbaren Techniken lassen wir uns inspirieren, fantasievolle und winterliche Keramikideen zu gestalten. Mit unterschiedlichen Glasuren bekommen die Keramiken dann den besonderen Effekt. Anschließend werden die kleinen Kunstwerke gebrannt.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Kinder ab 6 Jahren.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, zzgl. 15 EUR Materialkosten an die Dozentin.

Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikünstlerin

Ort: Adresse wird bekannt gegeben!

Termin: Sa, ab 2.11., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 50 EUR, zzgl. 15 EUR in bar für Materialkosten direkt an die Dozentin.

0.02.07 Kreatives Gestalten mit Ton (ab 10 Jahren)

In diesem Töpfer-Kurs könnt Ihr Eurer Fantasie freien Lauf lassen und mit innovativem Papierton und Hilfe der Künstlerin originelle Gefäße, Figuren und Reliefs modellieren. Am ersten Termin lernt Ihr Euch, die Künstlerin und das Atelier kennen. Ihr legt fest, was Ihr jeweils töpfern möchtet und macht erste Erfahrungen mit dem Modelliermaterial. Ab dem zweiten Termin legt Ihr dann richtig los mit den Töpfer-Projekten und zum Schluss bemalt Ihr die Kunstwerke mit Acrylfarbe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Kinder ab 10 Jahren.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel, zzgl. 20-25 EUR für Material- und Brennkosten (je nach Farb- und Effektauswahl) an die Dozentin.

Leitung: Dhira Sarah Barein, Künstlerin

Ort: DhiraArt Galerie, Kronengasse 5, N-I

Termin: Fr, ab 8.11., 16 - 17.30 Uhr, 5x

Gebühr: 50 EUR

0.02.08 Coole Anhänger selber schmieden (ab 11 Jahren)



Du bist kreativ und gestaltest gerne? Wie wäre es dann mal, in die Welt des Goldschmiedens reinzuschmecken? In diesem Herbstferienkurs kannst Du erste Einblicke ins Goldschmiedehandwerk erhalten: Designen, sägen, feilen, löten - unter fachkundiger Anleitung lernst Du die Grundlagen kennen und einen coolen Schlüsselanhänger für Dich anzufertigen oder

auch ein individuelles Geschenk für Freunde zu gestalten. Wir arbeiten mit dem silbernen Werkstoff Aluminium.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich für Kinder ab 11 Jahren.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier und Stifte für Entwürfe, zzgl. ca. 10 EUR für Werkzeug- und Materialkosten direkt an die Kursleitung.

Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Di - Do, 22.10. - 24.10., 10 - 13 Uhr, 3x

Gebühr: 68 EUR, bei nur 4 TN 15 EUR Minigruppenzuschlag

0.03.09 Selbstbehauptung und -Verteidigung mit WenDo *Kooperationsveranstaltung mit der Stadt Neu-Isenburg*

Lerne die für Mädchen und Frauen entwickelte Selbstbehauptungs- und Verteidigungstechnik WenDo kennen, mit der Du bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und Dich auch ohne jahrelange Kampfsporterfahrung dagegen wehren oder eingreifen kannst. Das Training stärkt Deinen Mut und Deine Energien, indem Du herausfindest, welche Möglichkeiten es gibt, um Stimme, Sprache, Körper und mentale Stärken zu nutzen. Elemente aus Judo, Ju-Jitsu und Karate sowie der Austausch mit der Trainerin unterstützen Dich dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Für Mädchen zwischen 12 und 15 Jahren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch und Verpflegung.

Leitung: Frauenverein für Selbstverteidigung e.V. Frankfurt

Ort: Feuerwache Neu-Isenburg, Sankt -Florian Straße 2, EG

Termin: Sa 2.11., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 34 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 7 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Gesellschaft & Leben



Seite

- | | |
|--|---------|
| ⇒ GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT | 14 – 16 |
| ⇒ PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE | 17 – 23 |
| ⇒ GESELLSCHAFT, STIL & UMWELT | 23 - 25 |

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.02.00 Japan erfahren mit allen Sinnen



Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht zur Kirschblüte nach Japan zu reisen oder japanisch zu lernen? Interessieren Sie sich für die spannende Geschichte und Kultur Japans? Oder möchten Sie nur einfach etwas über das Land und die Menschen erfahren und was hinter der "Manga-Bewegung" steckt? Wir nehmen Sie gerne mit auf eine gedankliche Reise mit allen Sinnen. Bei einer Tasse Tee erhalten Sie einen bebilderten und bunten Überblick über das fernöstliche Land, die japanische (Ess)Kultur sowie eine kleine

Einführung in die Schriftzeichen und Sprache.

Bitte mitbringen: Eine große Portion Neugierde.

Leitung: R. Iwasa

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 23.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 15 EUR, für vhs Mitglieder kostenlos

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 eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: ggf. Schreibmaterial.



Leitung: Matthias Wooge

Ort: Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG

Termin: Mi, ab 16.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 15 EUR

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung bzw. Rechnung für Ihre Anmeldung.

Kleingruppenzuschläge werden am 1. Kurstag festgelegt und behalten anschließend ihre Gültigkeit.

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

1.03.02 Finanzwissen: Gewinnbringende Anlagen

Fragen Sie sich bei den aktuell niedrigen Zinsen nicht auch, wie Sie Ihr Geld dennoch gewinnbringend anlegen können? Sie erhalten Einblicke in die passende Anlagestrategie für Privatanleger. Sie lernen, Chancen und Risiken besser zu verstehen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen. Fragen sind herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 28.9., 9 - 12 Uhr

Gebühr: 23 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.03 Finanzwissen: Was sind eigentlich Fonds?

Vor allem Anlegern, die sich nur eingeschränkt mit ihrer Geldanlage befassen wollen, werden Fonds als geeignete Anlage empfohlen. Aber was sind eigentlich Fonds? Zum besseren Verständnis befassen wir uns mit verschiedenen Fonds: ETF-gemanagte Fonds, passive/aktive Fonds, offene/geschlossene Fonds, weiße, graue, schwarze Fonds. Neben den klassischen Wertpapierfonds betrachten wir auch Immobilienfonds und Rohstofffonds. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Suche nach einem geeigneten Fonds unter den Gesichtspunkten Kosten und Anlagestrategie.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 28.9., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 23 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.04 Finanzwissen: Aktien auch in Krisenzeiten

Jeder hat schon von Aktien gehört, aber die meisten sind sich nicht sicher, ob sich eine Anlage in Aktien wirklich rentiert. Bereits häufiger wurde der Aktienmarkt durch Meldungen über hohe Verluste in die Schlagzeilen gebracht, auch jetzt durch die Corona-Krise. Aber diese Negativmeldungen werden dem Wesen dieser Anlageart nicht gerecht. Wir betrachten Auswirkungen von Krisen auf Vermögen und Wirtschaft seit 1973 bis zur heutigen Zeit. So lernen Sie, neben den Chancen auch die Risiken besser einzuschätzen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen. Fragen sind herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 9.11., 9.00 - 12 Uhr

Gebühr: 23 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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

1.03.05 Finanzwissen: Portfolio, Aufbau, Struktur, Instrumente

In diesem Seminar befassen wir uns mit Vermögensstrukturen unter dem Gesichtspunkt Ertrag und Risiko, Absicherungsstrategien und Derivate. Da der Aufbau sehr individuell ist, werden hier Entscheidungskriterien erarbeitet, die es Ihnen anschließend ermöglichen, die für Sie passende Vermögensstruktur aufzubauen und zu erhalten.

Der vorherige Besuch eines Seminars zu Fonds oder Aktien wird empfohlen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 9.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 23 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.07 Ihr Recht: Verständlich Erben und Vererben



Das Thema "Erben und Vererben" betrifft jeden früher oder später, beispielsweise, wenn ein Angehöriger stirbt und die Nachlassangelegenheiten zu regeln sind. Eine emotionale Zeit, in der man sich plötzlich mit vielen bürokratischen Fragen konfrontiert sieht: Benötige ich einen Erbschein und wo erhalte ich diesen? Was

kostet der Erbschein? Was kann ich tun, wenn der Verstorbene Schulden hinterlassen hat? Wie kann ich meine Haftung begrenzen? Spätestens dann beschäftigt man sich auch mit den Fragen: Soll ich ein Testament machen? Was habe ich dabei zu beachten? Wer wird Erbe? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche steuerlichen Belastungen können auf die Erben zukommen? Hier erhalten Sie umfangreiche Informationen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 11.9., 18.30 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 37 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.08 Ihr Recht: Vollmachten und Betreuungsregelungen

Vorsorge im medizinischen Bereich ist eine Selbstverständlichkeit, aber Vorsorge in der Gestaltung des eigenen Alltags im Fall von herausfordernden Lebenssituationen wird immer noch viel zu wenig genutzt. Für den Fall, dass Sie Ihre privaten und finanziellen Angelegenheiten irgendwann nicht mehr selbst regeln können, klärt der Kurs auf, was Sie frühzeitig beachten sollen, um im Ernstfall nicht passiv zum Objekt rechtlicher Vorschriften zu werden. Die Themen reichen von Bankvollmachten über Betreuungsregelungen bis hin zu Patientenverfügungen. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern an alle Interessierte, damit Ihre Wünsche in schwierigen Lebenssituationen berücksichtigt werden. Fragen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 9.10., 18.30 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 37 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

1.03.09 Ihr Recht: Pflegeorganisation und Finanzierung

Der 3-Generationenhaushalt ist ein Auslaufmodell. Die Zahl derjenigen, die im Alter auf Hilfe von Dritten angewiesen sind, steigt. Es gibt eine breite Palette von Möglichkeiten, von der Pflege zu Hause bis zum Umzug in ein Seniorenheim. Allen gemeinsam ist, dass sie Kosten verursachen. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, wie die Finanzierungshilfen aussehen bzw. beantragt werden können und worauf man bei Heimverträgen achten muss. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an alle Interessierte.



Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Di, ab 5.11., 18.30 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 37 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.00 Keine Angst vor dem BEM-Gespräch

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist ein Verfahren, um Arbeitnehmern mit längerer Arbeitsunfähigkeitszeit eine Unterstützung bei der Rückkehr in ihren Betrieb zu bieten. Gleichzeitig werden damit Lösungsmöglichkeiten gesucht, die dabei helfen, zukünftig Arbeitsunfähigkeitszeiten zu verringern und den Arbeitsplatz langfristig zu erhalten. Vom BEM profitieren folglich alle Beteiligten, sowohl die Beschäftigten, als auch die Arbeitgeber. Dennoch gibt es auf beiden Seiten Unsicherheiten was das BEM-Verfahren betrifft. In diesem Seminar werden Sie über das Wie, Wer, Wo und Was aufgeklärt, ebenso über die Freiwilligkeit des Verfahrens. Zudem werden Pro und Kontra des BEM aufgezeigt und diskutiert. Unter Berücksichtigung der Zusammensetzung und Wünsche der Seminarteilnehmer kann die Simulation eines BEM-Gesprächs erfolgen oder die Erarbeitung einer BEM-Betriebsvereinbarung. Individuelle Fragen der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.



Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Wolfgang Hieronymus-Amberger, BEM-Beauftragter

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 18.11., 18 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 47 EUR, bei 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit ihren Veranstaltungen auch den Austausch und den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit soziale Integration und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungseengagement unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied! Wir freuen uns auf Sie!

☎ 06102-254746, www.vhs-neu-isenburg.de

18 Gesellschaft & Leben

1.06.01 Stress erkennen und bewältigen - Handlungsöffensiven



Immer mehr Menschen leiden an (emotionaler) Erschöpfung, Depression und Burnout. Die Auslöser hierfür sind vielfältig. Überzogener Leistungs- und Termindruck, private Konflikte und Herausforderungen oder Angst vor Arbeitsplatzverlust. Darüber hinaus gelten aber auch die innerbetrieblichen Schwierigkeiten, die überwiegend in der zwischenmenschlichen Interaktion begründet liegen, als krankmachende

Faktoren. Dieser permanente Stress zehrt an den Kräften und es tritt sehr schnell ein Zustand der Regungslosigkeit und Bewegungsunfähigkeit ein. Man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen und fühlt sich völlig entkräftet. Lernen Sie hier die verschiedenen physischen, sozialen und psychisch-mentalenen Stressoren zu identifizieren, Empfindungen und Bedürfnisse zu entschlüsseln sowie persönliche Verhaltensmuster zu analysieren und Resilienz aufzubauen. Machen Sie Schluss mit dem Stress!

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Bettina Baier, Betriebswirtin und Personalentwicklerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 7.12., 9.30 - 16 Uhr

Gebühr: 52 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.02 Mit EMDR positive Effekte bei Überlastung erzielen

Stress und schwierige Lebenssituationen führen oftmals dazu, dass man sich überlastet und ausgepowert fühlt, schlecht schläft und wenig Freude empfindet. Freude zu verspüren ist jedoch ein wesentlicher Faktor, um ausgeglichen zu sein. In diesem Seminar lernen Sie, mehr Achtsamkeit und Wahrnehmung für sich selbst zu entwickeln und damit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihr Leben bringen zu können. Spezielle Übungen aus dem EMDR (einer besonderen Behandlungsmethode in Belastungssituationen) helfen dabei ebenso wie Techniken aus dem NLP (Neuro-linguistischem Programmieren). Meditative Übungen und ätherische Öle, die unsere Stimmung beeinflussen können, finden ebenfalls unterstützende Anwendung.



Bitte mitbringen: Verpflegung und 8 EUR in bar für Materialkosten bitte direkt an die Dozentin entrichten.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 17.11., 10.30 - 16 Uhr

Gebühr: 49 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag



*Die besondere
Geschenkidee*

GUTSCHEIN

*für einen Kurs
für eine Reise*

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

1.06.03 Resilienz -Training der inneren Stärke

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit. Manche Menschen bewältigen Stress, Druck, Frust und Rückschläge besser als andere. Was kann jeder Einzelne tun, um sich selbst gesund, fit und erfolgreich zu halten? Um diese Frage zu beantworten, betrachten wir unser Energielevel, Energiespender und -räuber sowie das System, in dem wir leben. Durch meditative Elemente werden wir die eigene Energie aktivieren und erfahrbar machen. Die Grundlagen dieses einzigartigen Trainings basieren auf Techniken aus der Resilienz, autogenem Training, Mentaltraining und Energiearbeit, zusammengefasst zu einem Konzept für mehr Bewusstsein und Lebensqualität. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 22.9., 10.30 - 15.45 Uhr

Gebühr: 42 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.04 Ziele und Visionen - Wünsche mit Plan



Vor allem in schwierigen, herausfordernden Zeiten entsteht das Bedürfnis bzw. die Notwendigkeit, sich mit Zukunftsfragen auseinanderzusetzen. Nehmen Sie sich Zeit, um durch Zielearbeit Ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen, anstatt ständig an die

Vergangenheit zu denken oder über Eventualitäten zu grübeln und sich selbst einzuschränken. Lernen Sie in diesem Seminar Ihre Träume und Visionen als Wegweiser für Ihr Leben zu nutzen, frei nach dem Motto: "Ich gestalte mir meine Welt, wie sie mir gefällt". Elemente aus dem NLP und der Resilienzarbeit finden in diesem Workshop unterstützende Anwendung. Erfahren Sie, wie Sie sich von innen heraus stärken können, um auch auf zukünftige Veränderungen und Unvorhersehbarkeiten stressfreier zu reagieren.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Verpflegung und 2,50 EUR in bar für ein Workbook direkt an die Dozentin.

Leitung: Nicole Förster, Resilienz- und NLP-Trainerin,

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: So 20.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 54 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.05 Werte, weil ich es mir Wert bin

Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise zum eigenen Selbstwert. Werte kann man beschreiben als einen persönlichen, inneren Kompass, an dem wir unser Handeln ausrichten. Wertearbeit hilft folglich, den Weg in ein freies und selbst bestimmtes Leben zu ebnen und die Zufriedenheit mit sich und der Welt zu verbessern.



Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Verpflegung und 2.50 EUR für ein Workbook direkt an die Dozentin.

Leitung: Nicole Förster, Resilienz- und NLP-Trainerin,

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa, 23.11., 10-17 Uhr + So 24.11., 10:30 - 14 Uhr

Gebühr: 64 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.06 Vortrag: Stärke stärken - Wie Kinder von der Positiven Psychologie profitieren können



Dieser Vortrag zeigt auf, wie Kinder und Jugendliche von der Positiven Psychologie profitieren können. Positive Psychologie konzentriert sich auf die positiven Aspekte des Menschseins. Individuelle Stärken sollen gefördert werden, um das Selbstbewusstsein und das Glücksgefühl zu stärken. Menschen, die sich glücklich fühlen, haben stabilere soziale Beziehungen, sind ausgeglichener und oft erfolgreicher. Im Vortrag wird deutlich, warum wir den Blick auf die Stärken legen müssen, weshalb ein Austausch über Schwächen wichtig ist und warum die jungen Menschen Visionen brauchen, um intrinsische Motivation zum Lernen zu entwickeln. Fragen sind erwünscht, Sie erhalten Impulse, so dass Sie am Ende des Abends mit neuen Ideen nach Hause gehen können. Für Eltern, Pädagogen und Interessierte.

Leitung: Dana Weber, (Glücks)Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, 21.1., 18.30 - 20 Uhr

Gebühr: 4 EUR, für vhs Mitglieder kostenlos

1.06.07 Kommunikation - Verhaltensstrategien für den Erfolg

Nur ein Teil Ihres Erfolges resultiert aus Ihrer fachlichen Kompetenz. Erst wenn Sie Ihre Persönlichkeit verbal und körpersprachlich optimal in Szene setzen und die Sprache und Körpersprache Ihres Gegenübers dekodieren können, werden Sie schneller erfolgreich. Erlernen Sie in diesem Seminar einen strategischen Argumentationsaufbau, die Instrumente der Schlagfertigkeit, professionelles Beschwerdemanagement und Kritik positiv zu äußern. Dann gibt es kaum noch herausfordernde Situationen, die Sie aus der Bahn werfen. Destruktive Taktiken von außen können Sie durchbrechen und eine Verhaltensänderung Ihres Gegenübers durch strategische Fragetechnik herbeiführen. Sie werden Ihre Selbstdarstellung und Kommunikationskompetenz trainieren und dabei Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung spüren.



Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Bettina Baier, Betriebswirtin und Personalentwicklerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 21.9., 9.30 - 16 Uhr

Gebühr: 52 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter ☎ 06102-254746,
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
und vereinbaren Sie ein Gespräch.

Teilen Sie Ihr Wissen!

1.06.08 Frauen sprechen anders - Kommunikationstraining für Frauen

Sagen Sie wirklich immer klar und deutlich, was Sie wollen oder fällt es Ihnen manchmal schwer, sich in heiklen Situationen zu behaupten? Menschen haben unterschiedliche Gesprächsstile, Frauen und Männer auch. Ein "typisch weibliches" Verhalten ist es, inhaltliche Härte durch weiche und unscharfe Formulierungen abzuschwächen. Das kann in der Kommunikation zwischen den Geschlechtern häufig zu Missverständnissen führen. Entdecken Sie in diesem Seminar Ihre persönlichen Vermeidungsmuster und sprachlichen Weichmacher. Üben Sie, bewusst Klartext zu reden und mehr Präsenz zu zeigen. Lernen Sie, Ihre Ideen, Forderungen und Ziele direkter und dennoch wertschätzend durchzusetzen.



Leitung: Bettina Baier, Betriebswirtin und Personalentwicklerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 2.11., 9.30 - 16 Uhr

Gebühr: 52 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.09 Mensch ärgere Dich nicht - Umgang mit Emotionen

Ist es jedes Mal dasselbe Thema, das Sie auf die Palme bringt? Oder sind es jedes Mal die gleichen Ängste, die Sie davon abhalten, etwas anders zu machen als bisher? Was ist das für ein Mechanismus, der sich da in uns abspielt? Was hindert uns, unsere Ziele zu erreichen? Durch erlebnisorientierte Übungen lernen Sie das ABC-Modell von Albert Ellis kennen. Mit dieser ganzheitlichen Vorgehensweise kann man beschreiben, welche Gedanken welche Gefühle auslösen und welches Verhalten daraus resultiert. Damit können Sie Ansatzpunkte und Möglichkeiten erkennen, was Sie in Zukunft ändern wollen, um in belastenden Situationen gelassener zu bleiben und mehr von dem zu erreichen, was Sie wirklich möchten.

Leitung: Lucia Käser, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 26.10., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.10 Zwischen Perfektionismus, Druck und Erwartungen

Fühlen Sie sich oftmals überfordert oder ausgepowert, weil Sie das Gefühl haben, in allen Lebensbereichen permanent funktionieren zu müssen: Als Tochter, Mutter, Partnerin, Ehefrau und im Beruf? Dann gönnen Sie sich dieses Resilienztraining, um gemeinsam Strategien zu erarbeiten und den Stress nachhaltig zu bewältigen. Durch Perfektionsstreben, destruktive Glaubenssätze und strenge innere Antreiber kann sich der äußere Druck im Inneren um ein Vielfaches verstärken. In diesem Workshop lernen Sie, weshalb Sie in Ihrem Alltag immer wieder in stressige Situationen geraten, wie Sie diese bewältigen können und warum Sie sich erlauben dürfen, mal nicht zu funktionieren!



Bitte mitbringen: Schreibmaterial, (alte) Zeitschriften, bequeme Kleidung, Yogamatte und Verpflegung.

Leitung: Nina Wolf, betriebliche Gesundheitstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 18.1., 10 - 16.30 Uhr

Gebühr: 52 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.11 Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen



Hilfsbereite Menschen, die niemals NEIN sagen, mag jeder. Aber sie zahlen dafür einen hohen Preis: Überlastung und oftmals weniger Respekt. Darum ist es wichtig, auch mal NEIN zu sagen. Aber wie kann ich höflich so NEIN sagen, dass der oder die andere das akzeptiert? Wir beleuchten Handlungsoptionen

in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung, zzgl. 2 EUR in bar für ein Skript direkt an die Dozentin.

Leitung: Roxana Lazarides, Wingwave Coach

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa, 23.11., 13 - 17 Uhr + So, 24.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 75 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.12 Die Kunst des Abschiednehmens

Sterbebegleitung - ein Begriff, der viele Menschen abschreckt und doch gehört das Thema zum Leben dazu. Der Verlust von Nahestehenden ist häufig sowohl mit Unsicherheit und Hilflosigkeit als auch mit Schmerz, Wut und Hoffnungslosigkeit verbunden. Abschiede brauchen Zeit, wollen gelebt und gestaltet werden. In diesem Seminar geht es um den Umgang mit Sterbenden und Angehörigen, mit Loslassen und Abschiednehmen: Um die Kunst, sich auf Abschiede einzulassen, die Sterbenden zu unterstützen und sie angemessen zu betrauern, damit aus dem Verlust evtl. auch ein Neubeginn werden kann. Fragen und das Einbringen eigener Erfahrungen sind willkommen. (Kleingruppe!)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Sonja Lang, Dozentin für Pflegeberufe

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 9.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

1.06.13 Menschen mit Demenz richtig begegnen



Unabhängig davon, ob Demenzkranke von ihren Angehörigen oder Pflegepersonal versorgt und begleitet werden - die Bezugspersonen übernehmen eine verantwortungsvolle Aufgabe. Umso wichtiger ist es, Wissen über die Krankheit und den Umgang mit den Erkrankten zu erwerben, z.B. "Wie gehe ich mit schweren Verläufen der Demenz um?". Neben den Hintergrundinformationen über Demenz widmen wir uns im Speziellen der Kommunikation mit demenzkranken Menschen. Bei schweren Ausprägungen hilft z.B. das Konzept der Validation. Es wird heute in allen Pflegeeinrichtungen angewendet und ist auch von Laien leicht zu erlernen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Integrativen Validation nach RICHARD und stellt mit der Bedürfnisblume nach KITWOOD die grundlegenden Bedürfnisse von Menschen mit Demenz vor. Mit Hilfe dieser Methode gelingt es, die Lebensqualität sowohl für den Betroffenen als auch für den Pflegenden zu verbessern.

Neben den Hintergrundinformationen über Demenz widmen wir uns im Speziellen der Kommunikation mit demenzkranken Menschen. Bei schweren Ausprägungen hilft z.B. das Konzept der Validation. Es wird heute in allen Pflegeeinrichtungen angewendet und ist auch von Laien leicht zu erlernen. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Integrativen Validation nach RICHARD und stellt mit der Bedürfnisblume nach KITWOOD die grundlegenden Bedürfnisse von Menschen mit Demenz vor. Mit Hilfe dieser Methode gelingt es, die Lebensqualität sowohl für den Betroffenen als auch für den Pflegenden zu verbessern.

Leitung: George Scholz, Dipl. Psychologe u. Gesprächstherapeut

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 16.11., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

1.06.14 Diagnose Demenz - Hilfestellung für den Alltag

Wenn Demenz diagnostiziert wird, ist das für die Betroffenen zunächst ein Schock. Wie geht es jetzt weiter? Was bedeutet diese Diagnose konkret und was bedeutet sie kurz- und längerfristig? Demenz heißt vor allem Veränderung, nicht nur für die an Demenz erkrankten Menschen, sondern auch für ihre Angehörigen. Hier erfahren Sie, was man nach einer Diagnose tun und wissen sollte und welche Hilfen Sie wo bekommen können. Ihre Fragen und das Einbringen eigener Erfahrungen, auch zum gegenseitigen Austausch, sind willkommen. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Sonja Lang, Dozentin für Pflegeberufe

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 16.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

GESELLSCHAFT, STIL & UMWELT

1.06.15 Ganzheitliches Gedächtnistraining

Es will nicht mehr im Kopf bleiben! Egal was man behalten will, ob neue Fremdsprache, die Handy-Nummer oder wo man gerade mal wieder den Schlüssel hingelegt hat. Stress und Selbstzweifel sind die Folge. Tatsache ist: Mit den Jahren lässt das Kurzzeitgedächtnis einfach nach. Gibt es Wege und Möglichkeiten, die sich verändernde Merkfähigkeit zu kompensieren? Natürlich bekommt man seinen jungen Kopf nicht wieder zurück. Aber mit "ganzheitlichem Gedächtnistraining" kann man etwas tun und die eigene Leistungsfähigkeit deutlich beeinflussen.



Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ca. 5 EUR in bar für Materialkosten direkt an den Dozenten.

Leitung: Werner A. Stahl, Dipl. Pädagoge

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 5.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 10x

Gebühr: 78 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

1.06.20 Tarot - eine Einführung in das Kartenlegen

Seien Sie neugierig und begeben Sie sich in die faszinierende Welt des Kartenlegens. Hier lernen Sie die Arbeit mit Tarotkarten kennen. Tarot ist ein Satz von 78 Spielkarten, der zu psychologischen Zwecken (projektives bzw. assoziatives Verfahren; einen Spiegel innerer und äußerer Prozesse) verwendet wird. Die Bilder, Symbole und Deutungen werden gemeinsam entdeckt und verschiedene Legetechniken erlernt. Tarot-Decks gibt es in großer Vielfalt. Sie unterscheiden sich vor allem durch ihre zugrundeliegenden kulturellen, esoterischen, spirituellen oder philosophischen Systeme und durch ihre künstlerische Gestaltung. Wir arbeiten mit dem Raider Waite Tarot. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, eigene Tarotkarten.

Leitung: Wolfgang Hieronymus-Amberger

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 17.9., 19 - 21 Uhr, 3x

Gebühr: 40 EUR (Kleingruppe)

1.10.01 Farbtyp- und Stil-Beratung für den richtigen Auftritt



Finden Sie heraus, welche Farben Sie strahlen lassen. Aussehen und Ausstrahlung sind für das eigene Wohlbefinden und auch für die Präsentation im Berufsleben von großer Wichtigkeit. Wir analysieren Ihren individuellen Farbtyp und finden heraus, welche Farben, Kleidernschnitte und Accessoires besonders gut zu Ihnen passen. Wertvolle "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Ein professioneller Farbpass kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 8.12., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 47 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

1.10.02 Perfektes Make-up leicht gemacht

Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken! Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte inkl. Einsatzmöglichkeiten kennen. Hier erfahren Sie, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes Make-up zusammenstellen können. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, ein passendes Tages-Make-up oder ein wirkungsvolles Abend-Make-up an sich zu erproben, deshalb bitte ungeschminkt kommen. Bitte mitbringen: 10 EUR in bar für Materialkosten direkt an die Dozentin.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: So 6.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

➤ **Siehe auch Kurs Parfüm nach antiken Rezepten herstellen, S. 34**

1.10.03 Was wächst denn da? - Botanikkurs zum Einsteigen



Die Pflanzenkunde hat eine lange Geschichte, die bis in die Antike zurück geht. Um sich selbstständig mit Kräutern und ihrer Verwendung zu beschäftigen ist es essentiell, die Pflanzen richtig zu erkennen. In diesem Workshop und Kräuterspaziergang mit einer Heilpflanzenexpertin erhalten Sie erste Grundkenntnisse zur Pflanzenbestimmung und zu deren Verwendungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, ein Körbchen, Schneidbrett und Messer, ggf. Schreibmaterial. 10 EUR in bar für Materialkosten bitte direkt an die Dozentin.

Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin

Ort: Bansaühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: So 15.9., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

**Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.
Kleingruppenzuschläge werden am 1. Kurstag festgelegt und
behalten anschließend ihre Gültigkeit.2**

1.10.04 Heilpflanzen im Herbst

Was wächst denn da? Auf einem Kräuterspaziergang lernen Sie die jahreszeitlichen Pflanzen mit allen Sinnen kennen. Verschiedene Pflanzen werden gemeinsam gesammelt und anschließend zu leckeren Speisen und hilfreichen Naturheilmitteln verarbeitet. Ein Skript zur Wissensvertiefung und mit vielen neuen Rezeptideen ist in jedem Kurs enthalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, ein Körbchen, Schneidbrett und Messer, ggf. Schreibmaterial. 10 EUR in bar für Materialkosten bitte direkt an die Dozentin.

Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: So 27.10., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag



1.10.05 Rauh Nächte und Räuchern

Mit Kräutern und Harzen durch die dunkle Jahreszeit - das Räuchern mit Kräutern hat eine lange Tradition. In diesem Workshop lernen Sie die Rauh Nächte der Kelten und Germanen kennen, ihre Bedeutung und Rituale. Uralte Räuchertechniken werden erklärt und gemeinsam stellen wir eigenes Räucherwerk her. Lassen Sie sich vom Duft der Kräuter berühren! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Schreibmaterial. 10 EUR in bar für Materialkosten bitte direkt an die Dozentin.

Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: So 15.12., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

1.10.06 Die Vielfalt der Pilze - lehrreiche Pilzwanderung

In Kooperation mit dem NABU Landesverband Hessen

Unter fachkundiger Leitung eines geprüften Pilzsachverständigen erhalten Sie zunächst Hintergrundwissen über die Welt der Pilze, auch jenseits der Frage: Giftig oder essbar? Sie werden staunen, wie stark Pilze unser tägliches Leben begleiten und welche enorme Bedeutung sie für unser Ökosystem haben. Im Anschluss können Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse bei einer Pilzwanderung selbständig auf die Probe stellen. Gesucht und gesammelt wird paarweise oder in kleinen Gruppen.

Bitte beachten: Erst im Anschluss an die Pilzwanderung werden die Funde ausführlich mit dem Dozenten begutachtet und besprochen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, kleines Küchenmesser und Korb, ggf. Verpflegung.

Leitung: Harald Lutz, geprüfter Pilzsachverständiger

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 13.10., 11 - 16 Uhr

Gebühr: 30 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag



Kultur & Gestalten



	Seite
⇒ LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE	26 - 27
⇒ ZEICHNEN & MALEN	28 - 30
⇒ TEXTILES GESTALTEN & KUNSTHANDWERK	30 - 34
⇒ MEDIENPRAXIS & MUSIK	35 - 36

LITERATUR, KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2.01.01 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: 12.9.2024, Annette Hess, "Deutsches Haus", 10.10.2024, Andrej Kurkow, "Graue Bienen", 14.11.2024, Elit Shafak, "Das Flüstern der Feigenbäume", 16.01.2025, Martin Suter, "Melody". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Westend-Bibliothek, Alicestr. 107

Termin: Do, ab 12.9., 19.30 - 21 Uhr, 4x

Gebühr: 30 EUR, bei nur 6-7 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

HUGENOTTENHALLE 2024/2025



THEATER

06.11.24	Der Graf von Monte Christo
09.12.24	Nathan der Weise
23.01.25	Diener zweier Herren
26.02.25	Molière – Drama, Dreck und Don Juan
26.03.25	99 Schritte zum Meer

KOMÖDIE + KABARETT

03.11.24	Plötzlich Shakespeare
08.12.24	Ein Tannenbaum für alle
23.02.25	Das Huhn auf dem Rücken
23.03.25	African Queen
13.04.25	Weinprobe für Anfänger

MUSIK

07.10.24	Offenbacher Sinfonie
28.11.24	Sweet Soul Music Revue
05.01.25	Neujahrskonzert: Du bist die Welt für mich
16.03.25	The Firebirds
	Burlesque Show
27.04.25	Pagliacci + Le Maschere

HAUS ZUM LÖWEN – SERENADE

13.10.24	Duo Ahlert & Berben
03.11.24	Barockensemble
15.12.24	Flautando Köln
16.02.25	Duo Jiang & Antczak
02.03.25	Klavierabend

2.02.05 Kreatives und autobiografisches Schreiben

Schreiben ist gar nicht so schwer! Das eigene Leben ist wie eine Schatzkiste voller Erlebnisse und Erfahrungen, die es wert sind, aufgeschrieben zu werden. In diesem Kurs erhalten Sie Impulse mit denen Sie in Ihre Erinnerung reisen und lustige, aufregende und manchmal fast vergessene Geschichten wieder aufleben lassen. Zum anderen können Sie mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden Ihre Fantasie beflügeln und sich eigene Geschichten ausdenken. Sie können auch beides verbinden und die eigenen Erlebnisse als Gerüst für lebendige Texte nutzen. Im Anschluss lesen die Teilnehmenden ihre Geschichten vor und tauschen ihre Eindrücke aus. So erhalten Sie Impulse und Anregungen. Vertrauen Sie Ihrer Kreativität und finden Sie Ihren eigenen sprachlichen Ausdruck.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Beatrix Rief-Tobien, Anleiterin für kreatives Schreiben

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 30.10., 18 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 75 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 16 EUR Minigruppenzuschlag

2.02.06 Schritt für Schritt zum eigenen Buch

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Roman oder eine Auto-Biographie zu schreiben? Sie sind unsicher, wie Sie beginnen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Zum Schreiben gehören nicht nur eine zündende Idee und Inspiration, sondern auch Handwerk und



das kann man lernen. Erfahren Sie, wie Sie einen längeren Text planen, welche Hilfsmittel es gibt, Gedanken und Ideen zu strukturieren und wie Sie am Ende daraus ein fertiges Manuskript formen. Dazu gibt es Tipps für die Verlagssuche oder zum Selfpublishing und wie sich Künstler sozial absichern. Egal, ob Sie hobbymäßig, haupt- oder nebenberuflich schreiben: Sie tun es stressfreier, wenn Sie über das nötige Rüstzeug jenseits von Wort und Stil verfügen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Cornelia Härtl, Autorin und Schriftstellerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 12.10., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 40 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.11 Kalligraphie und historische Handschriften

Schrift gilt als wertvolles Gut. Ob Liebesbriefe oder Feldpost - unsere Ur-Großeltern haben schriftliche Zeugnisse hinterlassen, die bewundert, aber oft nicht mehr gelesen werden können, da wir heute ganz anders schreiben. Warum hat sich die Schrift immer wieder verändert? In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur etwas über die Geschichte der alten Handschriften, sondern erlernen das "Schönschreiben" der Sütterlinschrift mit Stahlfeder und Tintenfass.

Bitte mitbringen: Ca. 10 EUR Materialkosten direkt an den Dozenten.

Leitung: Werner A. Stahl, Dipl. Pädagoge

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 28.11., 10.45 - 12.15 Uhr, 4x

Gebühr: 36 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

ZEICHNEN UND MALEN

2.07.20 + 21 Von der Skizze zum Bild - Zeichnen mit Stift oder Pinsel



In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus wenigen Grundformen ausdrucksvolle Bilder anfertigen kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung oder farbigen Comics - ganz wie es beliebt. Wer es lieber bunt mag, kann alles, von Buntstiften über Pastellfarben bis hin zum Pinsel mit Acryl einsetzen. Unter fachkundiger Anleitung

erhalten Sie sowohl kreative Anregungen als auch Hilfestellung bei der Technik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.

Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben.

Leitung: Frank Arne Teschner, Fotograf und Grafik Designer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Gebühr: 72 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.20 Von der Skizze zum Bild - Zeichnen mit Stift oder Pinsel

Termin: Do, ab 5.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

2.07.21 Von der Skizze zum Bild - Zeichnen mit Stift oder Pinsel

Termin: Do, ab 7.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

2.07.23 - 29 Zeichnen - Malen – Collagieren – Ausprobieren!

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Je nach persönlichem Bedarf Zeichenpapier (Zeichenblocks), Bleistifte (HB), Buntstifte, Wachskreiden, Malplatten, Leinwände, Acrylfarben (mind. ein komplett flacher Pinsel für Acryl-/Ölfarben), Ponal, Feinsand, Blattgold, gute Landschafts-, Akt- oder Stillleben-Fotos als mögliche Vorlage (bitte nur als Ausdruck, nicht als Foto im Handy).

Leitung: Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, links

Gebühr: 37 EUR bei nur 3-4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.29 Sommerkurs: Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 4.8., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.23 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 15.9., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.24 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 13.10., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 10.11., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.26 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 8.12., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 12.1., 10.30 - 15.45 Uhr



2.07.34 Die Kunst des Aquarellmalen

Möchten Sie Aquarellmalen einmal ausprobieren? Oder haben Sie schon etwas Mal-Erfahrung, suchen aber neue Inspirationen? Hier erhalten Sie einen Einblick in das breite Spektrum der Aquarellmalerei. Mit leichtverständlichen Übungen werden den Anfängern Grundkenntnisse der Maltechniken, der Bildkomposition und der Farbenlehre vermittelt und den Fortgeschrittenen bietet der Kurs kreativen Raum unter fachkundiger Begleitung. Von daher ist der Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmenden bestimmt.



Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Zeichenblock (nicht unter 30 cm x 40 cm), Aquarellpinsel, Bleistifte, Radiergummi und Küchenrolle.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Do, ab 12.9., 10.40 - 12.30 Uhr, 10x

Gebühr: 108 EUR, bei nur 5 TN 22 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.36 Experiment Tuschemalerei

Die Farbe einfach fließen lassen, beobachten, wie sich aus verschiedenen Arten von Farbe neue Effekte ergeben. Malen aus dem Moment heraus, aus dem eigenen Gefühl, frei von Vorgaben und Motiven. Genauso ist es aber auch möglich, ein eigenes Motiv auf eine neue Art und Weise umzusetzen. Wir lassen uns auf Farben, Muster und Abstraktionen ein und experimentieren damit. Entdecken Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu Aquarell und Acryl und kombinieren Sie diese Farben nach Belieben. In diesem Kurs geht es um den Ausdruck von uns selbst und die Freude am momentanen Prozess. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Pinsel div. Stärke, Palette, Lappen, Kittel, Trinkhalm. Ggf. Aquarellpapier /-karton, Aquarell- und Acrylfarben und Buntstifte. Für weiteres Verbrauchsmaterial 3 EUR in bar direkt an die Dozentin.

Leitung: Veronika Scherer, Malerin und Kunstpädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 14.10., 18.30 - 21 Uhr, 2x

Gebühr: 34 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.41 Acrylmalerei: Klassisch und experimentell

Acrylmalerei liegt derzeit im Trend. Möchten Sie Acrylmalerei nicht einmal ausprobieren? Oder haben Sie schon Erfahrung, suchen aber neue Inspirationen? Anhand einfacher Bildideen werden verschiedene Maltechniken vermittelt und ausprobiert. Der Kurs bietet viel Raum zum Experimentieren und die Teilnehmenden werden in ihren kreativen Prozessen individuell begleitet.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger und Geübte.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Pinsel, Lappen, Palette und, Leinwände. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt. Farbmaterial kann gegen eine Gebühr von 8 EUR direkt bei der Dozentin erworben werden.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 29.10., 19 - 21.30 Uhr, 3x

Gebühr: 49 EUR, bei 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

2.07.50 Meditatives Mandala-Malen auf Stein



Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting Technik die entspannende Wirkung des Mandala Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus

Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen.

Bitte mitbringen: Material für 2 Steine wird gestellt, dafür bitte 15 EUR Materialkosten in bar direkt an die Dozentin.

Leitung: Beate Weiß

Ort: Bansaühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Do, ab 10.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 50 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

- Ein Folgekurs „Meditatives Mandala-Malen auf Stein im Advent“, ab dem 14.11.2024 ist optional.

TEXTILES GESTALTEN UND KUNSTHANDWERK

2.08.31 + 32 Keramikwerkstatt: Jugendstil trifft Moderne

Die Epoche des Jugendstils als moderne, originell angesehene Bewegung erfuhr Ihre Blütezeit zwischen 1890 und 1910. Diese Kunstrichtung, geprägt von Naturelementen und geometrischen Formen, wird immer wieder aufgegriffen und neu interpretiert. Wir setzen diese Kunstrichtung im keramischen Bereich mit dem Herstellen von Fliesen und neuen Form- und Dekorationselementen um.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Malerkittel bzw. altes Kleidungsstück, zzgl. ca. 40 EUR Brenn- und Materialkosten (je nach Energiepreisen) an die Dozentin.

Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin

Ort: Adresse wird bekannt gegeben!

Gebühr: 100 EUR

2.08.31 Keramik für Erwachsene

Termin: Mo, ab 16.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.08.32 Keramik für Erwachsene

Termin: Do, ab 12.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x



*Die besondere
Geschenkidee*

GUTSCHEIN

*für einen Kurs
für eine Reise*

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit ihren Veranstaltungen auch den Austausch und den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit soziale Integration und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungsengagement unterstützen?

**Dann werden Sie Mitglied!
Wir freuen uns auf Sie!**

☎ 06102-254746, E-mail: info@vhs-neu-isenburg.de

2.08.34 Fliesen-Relief-Bilder aus Ton

In kreativer Atelier-Atmosphäre gestalten Sie sechs Ton-Fliesen, die zusammengesetzt ein wunderschönes Relief-Kunstwerk ergeben - ein ganz besonderer Hingucker für jede Wand. Zunächst besprechen wir die Motivauswahl und fertigen entsprechende Schablonen an. Die Motive werden dann mit Ton-Nadeln auf die vorbereiteten Fliesen aufgezeichnet und anschließend mit Modellier-Schlingen und anderen Werkzeugen geformt und verfeinert. Nach dem Trocknen werden die Fliesen, je nach Farb- und Effektauswahl, mit unterschiedlichen Techniken und in mehreren Schichten bemalt, so dass z.B. ein individueller oder antiker Look entsteht. Nach dem Brennen können die Fliesen mit Fliesenkleber direkt auf der Wand oder in einem Holzrahmen montiert und mit Fugenmasse verfugt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück, zzgl. ca. 40-60 EUR Material- und Brennkosten (je nach Farb- und Effektauswahl sowie Energiepreisen) an die Dozentin.

Leitung: Dhira Sarah Barein, Künstlerin

Ort: DhiraArt Galerie, Kronengasse 5, N-I

Termin: Fr, ab 20.9., 18.30 - 20.45 Uhr, 10x

Gebühr: 100 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

2.09.01 Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine

Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Mode-einerlei zu unterscheiden. Zunächst gibt es deshalb eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Auf Probeläppchen werden dann verschiedene Stiche ausprobiert und der Umgang mit der Maschine geübt. Im Anschluss wird ein individuelles Täschchen oder ein T-Shirt genäht, an dem das Erlernete umgesetzt wird.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs ist auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähadeln, Steckadeln. Stoff und Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene Maschine mitbringen!

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG lings

Termin: Do, ab 19.9., 18 - 21 Uhr, 2x

Gebühr: 79 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 7 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.02 Nähen - Mode selbst gemacht



Sie haben erste Erfahrungen mit der Nähmaschine und möchten jetzt gerne ein Kleidungsstück nähen? Innerhalb kurzer Zeit ist ein Rock, Shirt oder Kleid mit einer Nähmaschine genäht. Sie erlernen hier die wichtigsten Grundlagen und können anschließend Ihre ersten Nähschritte mit fachlicher Unterstützung und Tipps vor Ort starten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Am ersten Unterrichtstag werden Schnitte und Stoff besprochen. Der Stoff wird dann von jedem selbst gekauft und mitgebracht. Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen.

Leitung: Anja Wahlen, Modedesignerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Do, ab 31.10., 18 - 21 Uhr, 3x

Gebühr: 69 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 12 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.04 + 05 Richtig Nähen - Schritt für Schritt

Sie haben erste Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Machen Sie ein Kleidungsstück selbst. Sie erlernen die Grundfertigkeiten des Nähens und können sich fachkundig bei der Umsetzung Ihrer Ideen beraten und unterstützen lassen. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitt und Stoff besprochen. Der Stoff wird dann von jedem selbst gekauft und mitgebracht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen.

Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin, Bekleidungstechnikerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links

Gebühr: 116 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

2.09.04 Richtig Nähen - Schritt für Schritt

Termin: Di, ab 3.9., 18.30 - 21 Uhr, 8x

2.09.05 Richtig Nähen - Schritt für Schritt

Termin: Di, ab 19.11., 18.30 - 21 Uhr, 8x

2.09.06 Kuschedecke nähen - Ein Quilt für Einsteiger



In diesem Kurs erarbeiten wir eine kleine Baumwoll-Steppdecke, die Sie beispielsweise als Babydecke bzw. kleine Krabbeldecke verwenden oder verschenken können. Die Kursleitung begleitet Sie während des gesamten Entstehungsprozesses, von der Stoffauswahl, dem Zuschnitt bis hin zur fertigen Decke. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitterstellung und Musterentwurf sowie die Auswahl von Material (Baumwollstoff) besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Garn, Nähnadel, Stecknadeln und verschiedene Baumwollstoffe. Wenn vorhanden Schneidematte und Rollschneider. Nähmaschinen werden gestellt.

Leitung: Jutta Kleinheinz

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Sa, ab 23.11., 14 - 16 Uhr, 4x

Gebühr: 62 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

2.09.08 Dekoratives Buchbinden

Das Buchbinden ist ein kreatives und erfüllendes Hobby. Man kann individuelle Bücher kreieren und etwas mit den eigenen Händen schaffen. Wenn Sie das Buchbinden einmal unter fachlicher Anleitung ausprobieren möchten, sind Sie hier richtig. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lernen Sie die Materialien und Werkzeuge kennen und können die ersten Schritte des Buchbindens für sich entdecken. Wir beginnen mit der Herstellung klassischer Buntpapiere, die wir dann im Anschluss weiterverarbeiten und einfache Hefte, Bücher und Mappen fertigen.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist auch für Kinder ab 7 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Kittel oder Arbeitskleidung. Materialien werden gestellt. Bitte dafür 10-15 EUR (je nach Material) in bar direkt an die Dozentin zahlen.

Leitung: Kerstin Delrieux

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Sa, ab 14.9., 15 - 16.30 Uhr, 3x

Gebühr: 35 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

2.10.11 + 12 Goldschmieden - das kreative Hobby



Sie haben eine kreative Idee für ein Schmuckstück und Sie möchten das Goldschmieden einmal selbst ausprobieren? Unter fachlicher Anleitung können Sie das traditionelle Handwerk kennenlernen: Walzen, biegen, sägen, löten, feilen, schmirgeln, polieren und alles, was sonst noch zu Goldschmieden dazugehört. Zudem erhalten Sie künstlerische Anregungen zu eigenen materialgerechten Entwürfen und

fachliche Betreuung bei der Umsetzung der individuellen Schmuckstücke. Die ersten Übungen werden in Messing oder Kupfer gemacht. Wer aber bereits Erfahrung hat, kann auch gerne ein Schmuckstück mit Silber oder Gold herstellen. Werkzeuge und Basismaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Edelmetalle können auf Wunsch zusätzlich erworben werden.

Für Anfänger und Teilnehmende mit ersten Erfahrungen.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Stifte für Entwürfe, zzgl. 15 EUR in bar für Unterrichtsmaterial direkt an die Kursleitung.

Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Gebühr: 92 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

2.10.11 Goldschmieden

Termin: Di, ab 17.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

2.10.12 Goldschmieden

Termin: Di, ab 12.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

2.10.14 Perlenschmuck selbst gemacht: Feine Halsketten



Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Selbstgefädelte Perlen sind modisch voll im Trend und begeistern als Unikat. Erlernen Sie hier unter fachkundiger Anleitung das Perlenfädeln Mit

Rocailles fädeln wir stylische Kettchen im Boho-Style. Ideal auch als eine persönliche Geschenkidee.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ab 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. eine Lupe. Das Basismaterial für den Kurs wird gestellt. Die Kosten dafür, (ca. 10 -15 EUR, je nach Menge) sind bitte direkt an die Dozentin zu entrichten.

Leitung: Ursula Weyh, Schmuckdesignerin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Termin: Do 7.11., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 27 EUR

2.10.28 Parfüm nach antiken Rezepten selbst herstellen

Die Geschichte des Parfums reicht bis in die alten Hochkulturen Ägyptens und Indiens zurück. Aus einer Fülle wertvoller naturreiner ätherischer Öle kreieren wir ganz individuelle Parfums bzw. eine Parfumcreme nach einem antiken Rezept. Wir verwenden ausschließlich natürliche Materialien, ohne Stabilisatoren, Konservierungs- und Farbstoffen. Stattdessen machen wir uns die heilende und harmonisierende Wirkung bestimmter ätherischer Öle zunutze. Auch geeignet als persönliches Geschenk. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Bitte mitbringen: Ggf. Kittel und 20 EUR in bar für Materialkosten direkt an die Dozentin.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 2.11., 11 - 15 Uhr

Gebühr: 30 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an oder senden uns eine E-Mail und vereinbaren Sie ein Gespräch.

vhs Neu-Isenburg e.V.

☎ 06102-254746

info@vhs-neu-isenburg.de



Teilen Sie Ihr Wissen!

MUSIK UND MEDIENPRAXIS

2.11.16 Erweiterte Grundlagen der (digitalen) Fotografie

Sie möchten nicht nur auf den Auslöser drücken, sondern das Fotografieren von Grund auf erlernen und dabei auch den physikalischen Hintergrund verstehen? Dann sind Sie hier richtig. Wir werden sowohl ausführlich die Theorie, als auch die Praxis der Fotografie im Kurs behandeln. Neben



der Funktionsweise einer Kamera beschäftigen wir uns mit den Themen Sensor, Belichtung (Blende, Belichtungszeit, ISO-Wert), Brennweite, Histogramm, Weißabgleich und natürlich den Bildgestaltungsregeln. Während oder im Anschluss an die Theorie werden wir das Gelernte immer wieder direkt an der eigenen Kamera ausprobieren. Des Weiteren werden wir Übungen durchführen und diese wetterabhängig - bevorzugt im Freien - absolvieren. Die Bilderergebnisse werden anschließend gemeinsam besprochen, um die Bildwirkungen der verschiedenen Einstellungen nachzuvollziehen.

Ein detailliertes, gedrucktes Handout der Kursinhalte kann bei Interesse direkt beim Kursleiter erworben werden.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera mit aufgeladenen Akkus, Speicherkarte, Wechselobjektive und wenn vorhanden Graufilter und Stativ. Schreibmaterial sowie wetterangepasste Kleidung.

Leitung: Thorsten Kiefer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa, 14.09.24, 9:30 - 16 Uhr, So, 15.09.24, 9:30-15 Uhr
Sa, 21.09.24, 9:30 - 13 Uhr

Gebühr: 105 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 25 EUR Minigruppenzuschlag

2.11.17 Nachtfotografie und Lightpainting

Der Nachtfotografie-Kurs richtet sich an alle, die gerne abends in der Stadt unterwegs sind, um die außergewöhnlichen Lichtstimmungen einzufangen. Des Weiteren werden wir an einem Abend auch in die Faszination des Lightpaintings einsteigen und hier verschiedene Figuren mit Licht malen. Wir



starten mit einem Theorieabend, um die Grundlagen für die Nachtfotografie und das Lightpainting zu verstehen. Dabei werden wir auch auf die High-Dynamic-Range-Aufnahmetechnik eingehen. Wer möchte, kann auch diese Aufnahmetechnik bei unseren Exkursionen ausprobieren. Es folgen drei Abende im Freien mit Fotografieren. Die Exkursionen werden in Frankfurt stattfinden (Lightpainting nach Absprache ggf. in Neu-Isenburg). Am Abschlussabend besprechen wir dann die Ergebnisse.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse der Fotografie, insbesondere der Belichtung.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera mit aufgeladenen Akkus, Speicherkarte, Wechselobjektive und Stativ. Schreibmaterial sowie wetterangepasste Kleidung für Praxisaufgaben im Freien, Stirnlampe und/oder Taschenlampe.

Leitung: Thorsten Kiefer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 28.10., 18 - 20.30 Uhr, 5x

Gebühr: 89 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 22 EUR Minigruppenzuschlag

2.13.01 Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen



Für alle, die Lust auf ein Stück Afrika haben: Lernen Sie die Djembé (eine sanduhrförmige Holztrommel) kennen. Djembe-Trommeln können sowohl als Solo- als auch als Ensembleinstrument eingesetzt werden. Hier erlernen Sie zunächst einige Grundtöne und werden dann einfache Schlagtechniken und Rhythmen

ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé. Es stehen auch Trommeln im Kursraum zur Verfügung.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Fr, ab 27.9., 17 - 18 Uhr, 5x

Gebühr: 35 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenschlag

2.13.02 Afrikanisches Trommeln (Mittelstufe - Fortgeschrittene)

Sie haben bereits erste Erfahrung mit der Djembe-Trommel und möchten Ihre Kenntnisse erweitern?! In diesem Kurs werden die verschiedenen Schlagtechniken und Rhythmen vertieft, ebenso wie der Umgang mit einfachen Improvisationen. Spaß und Freude an der Musik stehen dabei mit im Vordergrund.

Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eigene Djembé-Trommel.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Fr, ab 27.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 7x

Gebühr: 54 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenschlag

2.13.04 Ukulele spielen lernen

Die Ukulele ist ein gitarrenähnliches Zupfinstrument, das portugiesische Einwanderer nach Hawaii mitbrachten. Bei uns wurde das Instrument vor allem durch eine spezielle Version des Liedes "Somewhere over the rainbow" bekannt. Wenn Sie das auch mal ausprobieren möchten, dann sind Sie hier richtig. Das Besondere an der Ukulele ist, dass man damit jede Musikrichtung spielen kann. Das spielbare Repertoire reicht von Klassik über Jazz, Blues, Country & Western bis hin zu Rock, Hardrock und Metal-Adaptionen. Zunächst erlernen Sie die Basics, Akkorde und Schlagmuster. Anschließend erproben Sie in lockerer Atmosphäre das Gelernte an verschiedenen Songs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Eigene Ukulele, gibt es ab ca. 28 EUR im Handel.

Leitung: Xenia Bertoni, Gitarren- und Ukulele-Lehrerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Mo, ab 28.10., 18 - 19 Uhr, 6x

Gebühr: 44 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 11 EUR Minigruppenschlag



*Die besondere
Geschenkidee*

GUTSCHEIN

*für einen Kurs
für eine Reise*

Gesundheit



	Seite
⇒ TANZEN UND GESUNDHEIT	37 - 38
⇒ ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	39 - 47
⇒ FELDENKRAIS, QI GONG & TAI CHI	47 - 50
⇒ PILATES, AEROBIC & CO.	50 - 55
⇒ SENIOREN - & WIBELSÄULENGYMNASTIK	55 - 58
⇒ WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR	59 - 60
⇒ ALTERNATIVE HEILMETHODEN	60 - 63
⇒ KOCHEN, ERNÄHRUNG	64 - 68

TANZEN UND GESUNDHEIT

3.00.10 Tanz-Klassiker für Anfänger und Auffrischer

Eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Lernen Sie die Grundschritte und kleinere Figuren der üblichen Gesellschaftstänze kennen (Wiener Walzer, langsamer Walzer, Foxtrott, Tango, Cha-Cha-Cha und Rumba) oder frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse von früher in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder auf. Bitte nur paarweise anmelden.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, ggf. Verpflegung.

Leitung: Thorsten Spies, Tanz-Trainer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa, 2.11. + So, 3.11., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 39 EUR (pro Person)

3.00.15 Disco-Fox für Anfänger und Auffrischer

Der Discofox ist in den 70er Jahren entstanden und seit "Saturday Night Fever" einer der bekanntesten Gesellschaftstänze. Dieser Tanzstil gilt als unkompliziert und vielseitig. Er enthält Wickelfiguren der lateinamerikanischen Tänze und enthält Elemente aus Swing, Boogie-Woogie oder Two-Step. Damit ist er neben Salsa aktuell einer der beliebtesten Tänze Deutschlands. Der Discofox kann zu fast jeder Musik getanzt werden und ist ideal für gesellige Veranstaltungen oder Partys bei denen man als Paar gemeinsam Tanzen möchte. Erlernen Sie hier die Grundschritte und kleinere Figuren.

Bitte nur paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, ggf. Getränk.

Leitung: Thorsten Spies, Tanztrainer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa 26.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 20 EUR (pro Person)

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!

3.00.25 + 26 Salsa - Latin Moves (für Paare und Einzelpersonen)



Salsa beinhaltet Elemente unterschiedlicher Tänze Lateinamerikas. Charakteristisch sind die rhythmische, lebensfrohe Musik und der große Anteil am Freestyle Tanz. Die Bewegungsabläufe und Schrittfolgen werden in der Gruppe choreographisch erlernt, geübt und anschließend im Paartanz angewandt. Aber nicht nur Paartanz wird geübt, sondern auch Choreographien und Freestyle für Singletänzerinnen und Singletänzer werden erprobt. Lassen Sie das nasse Grau hinter

sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe! Bitte den seitlichen Eingang nehmen.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

Ort: Schul- u. Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle Eingang seitl.

Gebühr: 67 EUR (bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag)

3.00.25 Salsa 1 - Latin Moves (ohne / mit geringen Kenntnissen)

Termin: Mo, ab 2.9., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

3.00.26 Salsa 2 - Latin Moves (gute Mittelstufe)

Termin: Mo, ab 2.9., 20.40 - 21.40 Uhr, 15x

3.00.33 Line Dance – Der Tanz Trend

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 ist äußerst vielseitig (Pop-, Disco-, Rock- und Country-Stücke).

Für Teilnehmende mit ersten Vorerfahrungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Cosma Ottermann, Tanztrainerin

Ort: Schul- u. Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle Eingang seitl.

Termin: Di, ab 2.9., 18.00 - 19.00 Uhr, 12x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 6 TN zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.00.71 Folkloretanzkreis

Folkloretänze sind mehr als nur einfache Schrittfolgen - sie sind Ausdruck einer Kultur bzw. Tradition und sie erzählen Geschichten. Wenn Sie auf der Suche nach einer neuen Herausforderung im Bereich Tanz sind oder auch nur etwas Neues ausprobieren möchten - Folkloretanz hat Ihnen viel zu bieten. Neben dem Spaß am Tanzen und dem Kennenlernen neuer Kulturen fördern Folkloretänze die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Wer weiß, vielleicht finden Sie hier eine neue Leidenschaft. Wir tanzen gemeinsam viele Folkloretänze aus verschiedenen Ländern wie Israel, Griechenland, Russland, Frankreich, Bulgarien, etc. Für alle, die Freude am Tanzen haben. Die Tänze werden in Kreis- oder Reihenformen getanzt. Feste Tanzpartner oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe nur mit Blockabsatz.



Leitung: Annedore Heppner, Tanztrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 11.9., 18.35 - 20.05 Uhr, 10x

Gebühr: 77 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA

3.01.010 BU: Body and Mind - Körperliche und geistige Entspannung zum Erhalt der Gesundheit



Viele Menschen stehen in ihrem beruflichen wie privaten Alltag unter vielfältigen Herausforderungen, die Stress, Druck und ein ständiges Gefühl, keine Zeit zu haben, auslösen können. NLP ist eine erprobte Methodik für ein gesundes Mentaltraining und die Bewegung in der Natur sowie Yoga helfen

auf körperlicher wie mentaler Ebene erwiesenermaßen Stress zu reduzieren. In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie ein gesundes Gedankenmanagement, bringen den Körper in Bewegung und üben Entspannungstechniken ein, um Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand zu fördern. Ein besonderes Augenmerk richten wir darauf, mit welchen Methoden Stressbewältigung über den Tag verteilt in den beruflichen und privaten Alltag eingebaut werden kann. Voraussetzung: Eine gewisse Grundfitness und Mobilität.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme (Sport-) Kleidung, dicke Socken, Yogamatte, Decke, wetterfeste Kleidung und Verpflegung.

Leitung: Iris Fischer, Kommunikationstrainerin und Yoga-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo - Fr, 20.1. - 24.1.2025, 9.15 - 16.15 Uhr, 5x

Gebühr: 240 EUR

3.01.03 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson ist ein leicht zu erlernendes und überall einsetzbares Hilfsmittel, um Belastungen und Stress entgegenzuwirken. Über das aktive Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand der "Wohlspannung" erreicht, der sich u.a. positiv auf Bluthochdruck, Schlafstörungen und Spannungszustände auswirkt. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.



Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 28.11., 18 - 19 Uhr, 6x

Gebühr: 38 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.04 Entspannungstechniken - die richtige Wahl für mich

Wenn die Entspannung fehlt, läuft unser Körper ständig auf Hochtouren. Dauerstress schadet bekanntermaßen dem Körper. Deshalb ist es so wichtig, dass wir lernen, wie wir uns auch in stressigen Zeiten erholen und regenerieren können. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Entspannungstechniken, mit denen Sie Stress abbauen können, um letztendlich Ihren eigenen Entspannungsweg zu finden. Mit Hilfsmitteln aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung sowie mit Elementen aus Qi Gong und Tai Chi lernen Sie neue Kraft zu schöpfen und einem Burn-out vorzubeugen. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 3.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 12x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.05 Heilende Stille im Advent

Turbulente Zeiten, Stress und schwierige Lebenssituationen lassen es oft nicht zu, dass wir Zeit für Entspannung und Regeneration finden. Wir beleuchten Möglichkeiten und Grenzen ebenso wie hinderliche Gedanken und Energieräuber. Lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Atemübungen und Entspannungsmöglichkeiten neue Energie und Kraft tanken. "Setze dich für das ein, was dir am Herzen liegt und folge der Stimme deines Herzens aus dem Inneren heraus". Wir erfahren verschiedene Meditationsformen zum Kennenlernen und entschleunigen uns. Ein Tag der Innenschau, energetisch wieder auftanken und die heilsame Stille und das Schweigen genießen. Ein wundervoller Start in die weihnachtliche Zeit.



Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 7.12., 13.30 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.06 Meditation - der Weg zur inneren Stärke

Meditation, gleich welcher Art, hat eine ausgesprochen günstige Wirkung auf den Gehirnstoffwechsel. Unser Gehirn kann sich dadurch wesentlich besser regenerieren und die Ausschüttung der Neurotransmitter wie Serotonin, auch als Glückshormon bekannt, wird begünstigt. Viele unserer körperlichen Abläufe wie der erholsame Schlaf, Stressresistenz und Immunabwehr werden positiv beeinflusst. Hinzu wirkt Meditation günstig auf chronische Schmerzen und hohen Blutdruck. Hier erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Meditationen, die wir gemeinsam praktizieren. Sie lernen, Blockaden bewusst wahrzunehmen und neue Kräfte freizusetzen, die Ruhe und Gelassenheit fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme Socken, eigene Yoga-Matte und Verpflegung.

Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So 17.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 40 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.08 Entspannung mit dem Healing-Gong



Lassen Sie sich vom Healing-Gong ins Reich der Entspannung tragen. Der Gong ist ein kraftvolles Instrument, dessen Klang entspannend und regenerativ auf das Nervensystem wirkt. Er löst Anspannung und Stress aus Körper, Geist und Seele. Nach einem vorbereitenden Programm aus Atem- und Stretchübungen sowie Meditation aus dem Kundalini-Yoga sind Ihr Körper und Geist bereit, jede Anspannung loszulassen. Die heilsamen Klänge des Gongs durchströmen Ihren Körper und helfen dabei, Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Yoga)Matte, Decke, Sitzkissen.

Leitung: Sylvia Emmerling, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr, ab 6.9., 18.30 - 20 Uhr, 5x

Gebühr: 45 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.09 Breathwork

Durch konzentrierte Atmung können wir gezielt Einfluss auf unseren Körper, Geist und Seele nehmen. In unserer schnelllebigen Zeit und unter anhaltendem Stress atmen wir viel zu schnell und flach. Wenig Energie, ein Gefühl der Erschöpfung und innere Antriebslosigkeit können unmittelbare Folgen sein. Richtig angewandt wirkt Breathwork auf vielen Ebenen wie ein wahres Lebenselixier und kann immense Energien freisetzen. In diesem Kurs erlernen Sie spezielle Atemtechniken, um in einen tiefen Zustand der Entspannung zu gelangen, tiefsitzende Verspannungen zu lösen und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Bitte beachten Sie: Breathwork sollte nicht praktiziert werden, wenn Sie unter Epilepsie, Grünem Star und Herzerkrankungen leiden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Yoga)Matte, Decke, Augenbinde und kleine Wasserflasche.

Leitung: Nicole Förster, Resilienz- und NLP-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 11.9., 20.15 - 21.15 Uhr, 5x

Gebühr: 40 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.10 Workshop: Breathwork und Trance Tanz

Unter Breathwork versteht man achtsames und bewusstes Atmen mit Hilfe verschiedener Atemtechniken. Durch konzentrierte Atmung können wir gezielt Einfluss auf unseren Körper, Geist und Seele nehmen. In diesem Kurs erlernen Sie spezielle Atemtechniken, um in einen tiefen Zustand der Entspannung zu gelangen, tiefsitzende Verspannungen zu lösen und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Trance-Tanz findet



unterstützende Anwendung und kann ebenso helfen, den Geist zu beruhigen, den Körper zu spüren und emotionale Blockaden zu lösen. Beide Praktiken vereint bieten einen einzigartigen Weg zur Selbstwahrnehmung und persönlichen Entwicklung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie: Breathwork sollte nicht praktiziert werden, wenn Sie unter Epilepsie, Grünem Star und Herzerkrankungen leiden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, (Yoga)Matte, Decke, Augenbinde und kleine Wasserflasche.

Leitung: Nicole Förster, Resilienz- und NLP-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa 19.10., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 34 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.11 Workshop: Mit Yoga Kräfte wecken

Sorgen Sie in angespannten Zeiten für etwas Entspannung. Mit Yoga tanken Sie neue Kraft und Energie. Yoga fördert Stressabbau, Entspannung, Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden. Durch die Kombination aus Asanas mit Drehungen, Dehnungen und Atemübungen wird das Immunsystem in der Herbst-/Wintersaison gestärkt. Dieser Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Bequeme Kleidung, Getränk und ggf. Pausen-Snack.

Leitung: Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 16.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.12 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung



Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Durch sanfte Yoga-Variationen lassen sich klassische Übungen individuell anpassen und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Ergänzt wird das Training durch Atemübungen und Entspannungstechniken, welche zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität verhelfen. Im Yoga lernen wir, die drei Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander zu ver-

knüpfen. Der Körper tankt Energie durch Dehnung und Muskelstärkung, der Geist kommt zur Ruhe und schenkt uns neue Energien für die Woche.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (leichte Mittelstufe).

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, ggf. Yogablöcke und Getränk.

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle

Termin: Do, ab 5.9., 18.15 - 19.45 Uhr, 15x

Gebühr: 98 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. Kleingruppenzuschlag 15 EUR

3.01.13 Soft Yoga Flow - Meditation

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.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, ggf. eigene Yogamatte.

Leitung: N.N.

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 12.9., 19.45 - 21.15 Uhr, 12x

Gebühr: 82 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.14 Mit Yoga beginnen



Dieser Yoga Workshop ist genau das Richtige für Dich, wenn Du Yoga Anfänger oder Wiedereinsteiger bist. In diesem Workshop erwartet Dich ein aktiver, praktischer Übungsteil sowie ein kleiner theoretischer Einblick. Im praktischen Teil des Workshops schauen wir uns die Basiselemente des Yoga genauer an: Asanas (Körperpositionen), Pranayama (Atemtechniken), Meditation (einfache geführte Meditation). Wir üben grundlegende Haltun-

gen wie den herabschauenden Hund, den Krieger und die Kobra. Darauf aufbauend lernen wir schließlich auch den Sonnengruß als eine Abfolge kennen. Damit ergibt sich eine Mischung aus fordernden, kräftigenden Übungen sowie entspannten Phasen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte und bei Bedarf Yoga-Kissen und Decke.

Leitung: Angela Beike, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 18.1., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 26 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

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

3.01.15 Yoga-Auszeit - ein Nachmittag ganz für mich

Wir sind ständig Veränderungen ausgesetzt - umso wichtiger ist es, auch immer wieder den Blick auf sich selbst zu richten. Beim Yoga geht es um öffnende Übungen, bewusstes Atmen und fließende Bewegungen - Erdung und Beweglichkeit. Die Basis für diesen Workshop beruht auf dem Hatha Yoga. Wir praktizieren fließende kräftigende wie auch erdende entspannende Asanas, erfahren etwas über die Ursprünge des Yoga und lassen den Nachmittag mit Yoga-Nidra - dem yogischen Schlaf - ausklingen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte und bei Bedarf Yoga-Kissen und Decke.

Leitung: Angela Beike, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 12.10., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 26 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.30 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absinken der inneren Organe sowie einer Inkontinenz entgegen. Die Wirbelsäule wird flexibler, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für eine stabile Gesundheit.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 6.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 98 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.31 Soft Stretch - geschmeidig in den Tag

Morgentliche Dehnübungen helfen uns geschmeidig in den Tag zu starten. Leider verlieren wir mit zunehmendem Alter an Beweglichkeit, denn unsere Muskeln und Sehnen versteifen allmählich. Stretching tut unserem ganzen Körper gut, den Muskeln, den Faszien und den Gelenken. Der Körper ist entspannt und die Körperhaltung wird verbessert. Ein beweglicher Körper ist gesünder, schmerzfreier und hilft uns, Verletzungen



vorzubeugen. Zudem ist Dehnen ein Moment der Entspannung, es hilft, Stress abzubauen und das Nervensystem zu revitalisieren.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für sportliche Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und ggf. flaches Kissen.

Leitung: Nicole Venzara, Yoga-Lehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 18.9., 8.30 - 9.45 Uhr, 12x

Gebühr: 69 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.32 Hormonyoga am Vormittag

Hormonyoga, der Mix aus klassischem Yoga, spezieller Atmung und Energietechnik. Die sanften Übungen wurden ursprünglich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden entwickelt, helfen aber auch bei anderen Problemen und können in jedem Alter durchgeführt werden. Der Beckenboden wird gekräftigt und der ganze Körper flexibler. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für Ausgeglichenheit.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 6.9., 10.45 - 11.45 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.33 Yin-Yoga am Abend

Mit Yoga das Bindegewebe dehnen und Verspannungen lösen. Beim Yin-Yoga wird in erster Linie das Faszienewebe angesprochen. Diese umhüllen unsere Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen. Durch die speziellen Dehnübungen, die ohne Kraft ausgeführt werden und länger gehaltene Asanas lösen sich Blockaden und Spannungen. Das Training hat einen meditativen Charakter, schafft körperliches Wohlbefinden und geistige Entspannung.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke und ggf. flaches Kissen. Bitte kein starkes Parfüm auflegen.

Leitung: Nicole Venzara, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 16.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 69 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.34 Yoga-Stretch mit Schwerpunkt Faszien



Yoga zum Intensivdehnen und Entspannen. Um das Bindegewebe, das unseren Körper durchzieht geschmeidig zu halten, werden beim Faszien-Yoga die Faszien durch leicht abgewandelte Asanas (ruhende Körperstellungen) aktiviert. Der Körper wird elastischer und straffer, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. Dieser Kurs enthält sowohl dynamische Elemente als auch

Dehnhaltungen. Atemübungen und eine kurze Meditation ergänzen die Übungsstunde. Wir praktizieren sanft und bewusst, um Stress abzubauen und "runterzukommen". Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Selbstwahrnehmung gestärkt und durch gezielte Atemführung kommen wir zu geistiger Ruhe und Klarheit.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Yogablöcke, Decke, ggf. Handtuch und Getränk.

Leitung: Barbara Ignatowitz, Yoga-Trainerin

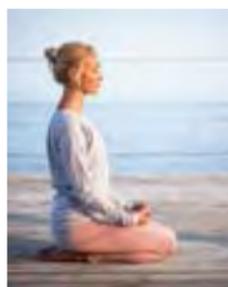
Ort: Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle, Eingang seitlich

Termin: Di, ab 3.9., 19.05 - 20.20 Uhr, 12x

Gebühr: 69 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.35 Kundalini-Yoga für mehr Energie

Kundalini Yoga ist das Yoga der Energie, des Bewusstseins, der Erfahrung und der Veränderung. Es beinhaltet Bewegung und Haltung, Atem und Meditation, Klang und Stille, achtsames Beobachten und Erlauben. Es ist eine effektive Form des Yoga, die auf Regeneration und inneres Wachstum ausgerichtet ist. Es hilft, mehr Gelassenheit ins Leben zu bringen und die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.



Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung und ist für jede Altersklasse gedacht.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Yoga-Matte, Decke, Getränk.

Leitung: Sylvia Emmerling, Yoga-Lehrerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 10x

Gebühr: 76 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.36 + 37 Rückengerechtes Yoga I und II

Es gibt viele Yogastellungen (Asanas) und Atemtechniken, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie mobilisieren, dehnen und stärken die Rückenpartien, den Nacken und die Hüftbeuger, kräftigen und aktivieren die Muskeln in den Füßen und Beinen. Erlernen Sie, gewohnte aber unbewusste Bewegungs- und Atemmuster wahrzunehmen und - wenn notwendig - zu durchbrechen. Dadurch stärken Sie Ihre Fähigkeit, die Prozesse in Ihrem Körper frühzeitig wahrzunehmen und achtsam damit umzugehen. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich), bequeme Kleidung.

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Gebühr: 69 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.36 Rückengerechtes Yoga I (Einsteiger)

Termin: Mi, ab 25.9., 17.45 - 19 Uhr, 12x

3.01.37 Rückengerechtes Yoga II (Mittelstufe)

Termin: Mi, ab 25.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 12x

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter ☎ 06102-254746,
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
und vereinbaren Sie ein Gespräch.

Teilen Sie Ihr Wissen!

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!

3.01.38 After Work Yoga

Durchatmen, Kraft tanken und dem Körper Aufmerksamkeit schenken: Wir wenden uns gezielt den Bewegungen zu, die während der Arbeitswoche zu kurz kommen. Mit Hilfe von sanften und gleichzeitig kraftvollen Yogaübungen erlangen wir Beweglichkeit, Stärke und Vitalität zurück. Atemtechniken helfen uns, alte Muster aufzubrechen und unserem Körper mit neu gewonnener Achtsamkeit zu begegnen. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, ggf. Yogablöcke, Kissen und Getränk

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 3.9., 17.30 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 98 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.39 Yoga für Einsteiger und Auffrischer

Yoga ist ein ganzheitliches Körperprogramm. Es verhilft zu mehr Harmonie und Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele. Die Übungen kräftigen und dehnen vor allem den Rücken, fördern eine aufrechte Haltung sowie den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit. Durch die ausgewogenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen gewinnen wir mehr Lebensenergie und stärken die Abwehrkräfte.



Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Aula, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 4.9., 18.45 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 83 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.40 Hatha-Yoga-Flow



Hatha-Yoga ist einer der ältesten und bekanntesten Yoga-Stile. In diesem Kurs werden langsame und gut nachvollziehbare Körperübungen mit Atemübungen, dynamischen Asana Abfolgen und Meditation verbunden. Das Ziel ist, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wiederherzustellen. Hatha-Yoga-Flow fördert Kraft, Flexibilität und hilft Stress abzubauen.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger mit Yogaerfahrung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Matte, Decke und ggf. Getränk.

Leitung: Nila Forostenko, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 5.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 69 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Die verschiedenen Yoga-Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Sie enthalten zudem Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Die Teilnehmer/innen werden unterstützt, sich selber besser kennenzulernen, ihre eigene Körpersprache zu verstehen und den Zugang zu ihrem Inneren zu finden.
Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), kleines Handtuch, warme Socken.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.47 Hatha-Yoga am Abend (Fortgeschrittene)

Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit mind. 3 Jahren Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5cm), Decke, ggf. flaches Kissen.

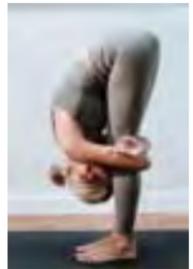
Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Leitung: Nicole Venzara, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 2.9., 17.30 - 19 Uhr, 12x

Gebühr: 82 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag



FELDENKRAIS, TAI CHI & QI GONG

3.01.500 BU: Mit Tai Chi u. Qi Gong achtsam in Beruf und Alltag



Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck, trotz Spaß am Berufsleben und Rückhalt in der Familie, zu negativem Dauerstress führen. Die Folgen sind oft Nervosität, Gereiztheit, das Gefühl, dem Arbeits-

und Familienleben nicht mehr gerecht zu werden, bis hin zu Krankheitsanfälligkeit und Burn-out. Der Schlüssel zur Wahrung der Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit einer achtsamen, nicht-urteilenden Wahrnehmung unseres Körpers und der Aktivitäten unseres Geistes. Lernen Sie hier mit Tai Chi und Qi Gong wirksame Entspannungstechniken kennen, durch die Sie, in Kombination mit Übungen aus dem mentalen Stressmanagement, persönliche Handlungsoptionen erkennen, um langfristig mit Stress umzugehen und ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Rituale zu ersetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme flache Schuhe, Verpflegung.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Chi u. Qi Gong Lehrer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: 9.12.-13.12., Mo-Do von 9 - 16:30 und Fr. 9 - 13:45 Uhr

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

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

3.01.51 Feldenkrais



Bewusstheit durch Bewegung ist das Prinzip der Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais. Mit einfachen Übungen im Liegen, gelegentlich auch im Sitzen, Gehen oder Stehen, erforschen Sie auf achtsame und spielerische Weise, wie

Sie sich bewegen. Anspannungen im Körper werden so spürbar und Sie werden angeregt, Lösungen für harmonischere und freiere Bewegungen zu finden. Dadurch gewinnen Sie neue Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 11.10 - 12.10 Uhr, 12x

Gebühr: 54 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.52 Tai Chi - Grundkurs (mit und ohne Vorkenntnisse)

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 Üben erlebte Harmonie von Körper und Geist. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung ein.

Dieser Kurs wird im YANG-Stil durchgeführt. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai Chi-Lehrer

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 17.9., 20 - 21.30 Uhr, 9x

Gebühr: 75 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.55 Qi Gong am Morgen

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und trägt zur Entspannung von Körper und Geist bei. Die langsamen und sanften Bewegungsmuster helfen uns, Anspannungen zu lösen und Stress abfließen zu lassen sowie unsere Gelenke beweglicher zu halten. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 17.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 10x

Gebühr: 46 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!

Kleingruppenzuschläge werden am 1. Kurstag festgelegt und behalten anschließend ihre Gültigkeit.

3.01.56 Qi Gong am Nachmittag 1

Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschläppchen, Getränk.

Leitung: Joanna Mankowski, Qi Gong-Kursleiterin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 14.20 - 15.20 Uhr, 12x

Gebühr: 54 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag



3.01.57 Qi Gong am Nachmittag 2

Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen der 8 Brokate helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Noppensocken, Gymnastikschläppchen, Getränk.

Leitung: Angela Schwörer, Qi Gong Kursleiterin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 15.30 - 16.30 Uhr, 12x

Gebühr: 54 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

3.01.58 + 59 Qi Gong am Abend

Beim Qi Gong gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Stile, aber alle kombinieren Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen Qi Gong lässt sich leicht erlernen und die Übungsabläufe sind ruhig und langsam. Als Behandlungs- und Selbstheilungsmethode ist Qi Gong Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die sanften Übungen helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch.

Leitung: Christian Zappey, Qi Gong-Lehrer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Gebühr: 54 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag



3.01.58 Qi Gong Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Termin: Fr, ab 13.09, 17.50 - 18.50 Uhr, 12x

3.01.59 Qi Gong Für Fortgeschrittene

Termin: Fr, ab 13.09., 19 - 20 Uhr, 12x

3.01.60 ZENbo® Balance



Der sanfte Mix aus Yoga, Qi Gong und modernen Entspannungstechniken stärkt Muskeln und löst innere Blockaden. Die Übungen fördern die innere Balance und trainieren Konzentration, Gleichgewichtssinn sowie Koordinationsvermögen. Den Rhythmus der fließenden Bewegungseinheiten gibt die Atmung vor. Das neue Relax-Programm bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht und sorgt so für Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, eigene Yoga Matte.

Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 12.9., 18 - 19 Uhr, 10x

Gebühr: 52 EUR, bei nur 6 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag

PILATES, AEROBIC & CO

3.02.24 Pilates

Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrollierte 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.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 2.9., 10.10 - 11.10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.25 Dynamic Pilates



Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörper-Übungen verbunden, die gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern. Insbesondere kräftigen wir unser Zentrum, die Körpermitte, die unsere Wirbelsäule entlasten soll. Spezielle Pilates-Bodenübungen auf der Matte stabilisieren alle wichtigen Muskelgruppen unseres Rumpfes. Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung,

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 16x

Gebühr: 71 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag



**Die besondere
Geschenkidee**

GUTSCHEIN

**für einen Kurs
für eine Reise**

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!

3.02.26 Core Training mit Pilates

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen. 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. Die Übungen fördern in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe, rutschfeste Matte, Getränk.

Leitung: Amira Ceman, Pilates-Trainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 6.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 12x

Gebühr: 54 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag



3.02.27 After Work Pilates für Frauen

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit entsprechenden Atemübungen. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken-, und Beckenmuskulatur werden Rumpf und Rücken stabilisiert. Gleichzeitig sorgen die Übungen für mehr Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Samira Schmid, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 19.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.28 Pilates - schonende Übungen für mehr Kraft

Pilates ist ein schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Es zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus, die im Einklang mit der Atmung ausgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Körpermitte, es werden aber ebenfalls die Muskeln in Armen und Beinen beansprucht. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst Verspannungen und beugt damit Rückenschmerzen vor.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch.

Leitung: Amira Ceman, Pilates-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 13.9., 16.30 - 17.30 Uhr, 14x

Gebühr: 62 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.29 Wochenendworkshop Core Training



Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination. In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie die tiefliegenden Muskelgruppen des Cores angesprochen und optimal trainiert werden können. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die funktionelle

Anatomie der Rumpfmuskulatur. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen und neue Trainingsideen aus dem Rückenfitness, Bodyworkout und Yoga. Abgerundet wird der Tag mit verschiedenen Entspannungstechniken und ausreichend Zeit für Fragen. Wer möchte, kann am Ende anhand der vorgestellten Übungen sein individuelles Training für zu Hause gestalten und auf Video aufnehmen. Voraussetzung: Eine gute Grundfitness.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handy mit Videofunktion und Verpflegung.

Leitung: Denise Schüler, Fitness und Wellness-Coach

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So 29.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 28 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 6 EUR Minigruppenzuschlag

3.02.30 Zumba® 1

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. Dieser Kurs bietet das gesamte Workout mit etwas geringerer Intensität, so dass nicht ganz so sportliche Teilnehmer/innen auch noch mithalten können. Anstrengend ist es dennoch!



Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Jasmin Hantes, Zumba-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 19.9., 17 - 18 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.31 Zumba® in Gravenbruch

Dieses effiziente Ganzkörpertraining nach lateinamerikanischer Musik kombiniert Aerobic-Bewegungen mit tänzerischen Elementen. Es stärkt den Kreislauf, fördert die Ausdauer und trainiert die Koordinationsfähigkeit. Ein kurzweiliges Fitnessprogramm mit Spaß an Musik und Bewegung in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung.

Leitung: Paola Hummel, Zumba-Trainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 18.9., 20.15 - 21.15 Uhr, 10x

Gebühr: 46 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 8 EUR Kleingruppenzuschlag

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs
für eine Reise

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, Schultermuskulatur, 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: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk, eigener Swingstick. Ansonsten kann dieser für 10,00 EUR bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus d. Vereine, Offenbacher Str 35, EG

Termin: Mo, ab 2.9., 9 - 10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 6/7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.34 Movement -Training - Das neue Ganzkörpertraining

Movement-Training ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Spaß an der Bewegung! Durch spezielle Übungen wird Kraft und Koordination trainiert, Flexibilität gefördert und letztendlich die Beweglichkeit und Mobilität verbessert. Das betrifft vor allem die Gelenke, d.h. Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Füße. Bei dieser Form des Ganzkörpertrainings geht es darum, den Körper in seiner natürlichen Vielfalt zu bewegen und dabei sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit zu fördern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für alle Altersgruppen geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, ein kleines Handtuch.



Leitung: Finn Binias, Sporttrainer C-Lizenz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So, ab 27.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 45 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.02.37 Vitalfit

Vitalfit ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Die Muskulatur und die Beweglichkeit werden trainiert. Vor allem Bauch, Beine, Po und Oberarme werden straffer und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

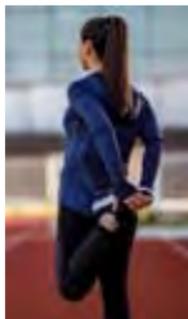
Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mi, ab 4.9., 11.10 - 12.10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.41 Faszientraining



Das Faszien­ge­we­be um­hüllt sämt­liche Mus­ku­la­tur und ist für die Reiz­weil­er­lei­tung von Ner­ven­im­pul­sen zum Mus­kel ver­ant­wort­lich. Ver­klebte oder zer­faserte Fas­zien spi­e­len eine gro­ße Rol­le bei un­spe­zi­fi­schen Rück­en­schmer­zen und Be­we­gungs­ein­schrän­kun­gen, z.B. der Schul­tern. Oft lie­gen ein­sei­ti­ge Tä­tig­kei­ten, wie lan­ges Sit­zen oder Über­las­tung durch Fehl­hal­tun­gen sowie zu­rück­lie­gen­de Ver­let­zun­gen zu­grun­de. Mit ent­spr­echen­den Dehnungs- und fe­dernden Ü­bun­gen sowie der Fas­zien­rol­le ma­chen wir unser Fas­zien­ge­we­be wie­der geschmei­dig und wir­ken den Schmer­zen ent­ge­gen!

Bitte mit­brin­gen: Be­queme Klei­dung, ggf. ei­gene Mat­te, Ge­tränk.

Lei­tung: Karin Jolas, Fit­nes­tra­ine­rin

Ort: Wald­str. 55-57, im Hin­ter­haus, Gym­nas­ti­ka­raum

Ter­min: Mo, ab 2.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Klein­grup­pen­zu­schlag

3.02.42 Stretching für den gesam­ten Kör­per

Stretching kann lang­fris­tig die Be­we­g­lich­keit ver­bes­sern, sowie Seh­nen und Bän­der stär­ken und da­mit auch die Train­ings­lei­stung stei­gern. Durch re­gel­mä­ßi­ges Dehnen könn­en aber auch Ver­span­nun­gen ge­löst wer­den. Stretching tut dem Kör­per ein­fach gut. Ent­we­der, um geschmei­diger in den Tag zu star­ten oder um sich für an­dere Sport­ar­ten vor­zu­be­rei­ten.

Vor­kennt­nis­se sind nicht er­for­der­lich, für alle Al­ters­grup­pen geeig­net.

Bitte mit­brin­gen: Sport­beklei­dung, Gym­nas­ti­ka­mat­te, Hand­tu­ch.

Lei­tung: Michael Lehmann, Sport­tra­ine­r A-Li­zenz

Ort: Br-Gr-Schule, Wald­str. 101, Ein­gang grün, Gym­nas­ti­ka­raum

Ter­min: Mo, ab 2.9., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Klein­grup­pen­zu­schlag

3.02.43 Faszientraining mit Wir­belsäulengym­nas­ti­k

Wir ver­bin­den Wir­belsäulengym­nas­ti­k mit Fas­zien­tra­ine­ring durch eine Aus­wahl der wirkungs­voll­sten Ü­bun­gen zur Kräf­ti­gung und Dehnung schwacher und verkürzter Mus­ku­la­tur. Spezielle Bauch- und Rücken­übun­gen festigen die Stütz­mus­ku­la­tur, welche die Wir­belsäule um­gibt. Neben der Rumpfmus­ku­la­tur wird auch die Bein­mus­ku­la­tur ge­stärkt. Mit



ent­spr­echen­den Dehnungs- und fe­dernden Ü­bun­gen sowie der Fas­zien­rol­le ma­chen wir auch unser Fas­zien­ge­we­be wie­der geschmei­dig und wir­ken Schmer­zen ent­ge­gen!

Vor­kennt­nis­se sind nicht er­for­der­lich, für alle Al­ters­grup­pen geeig­net.

Bitte mit­brin­gen: Be­queme Sport­beklei­dung, Hand­tu­ch, Gym­nas­ti­ka­mat­te, Ge­tränk.

Lei­tung: Karin Jolas, Fit­nes­tra­ine­rin

Ort: Haus der Verei­ne, Of­fen­bacher Stra­ße 35, EG

Ter­min: Mi, ab 4.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Klein­grup­pen­zu­schlag

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

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, Gymnastikmatte, Handtuch.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 TN zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.47 Body-Fit

Muskulatur kräftigen, Körper straffen, Ausdauer gewinnen, Pfunde verlieren. In der Gruppe gelingt es einfacher! Freuen Sie sich auf ein effizientes Ganzkörpertraining mit Musik und Hilfsmitteln wie Steps, Gummibändern oder Hanteln. Intensives Work-Out ohne Choreographie! Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihrem Körper aktiv Gutes tun wollen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.



Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.9., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.48 STEP-Aerobic

Dieser Basic-Kurs bietet ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung nach Musik haben, ihre Kondition steigern und überflüssige Pfunde abbauen wollen. Step-Aerobic ist ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Sie kräftigen damit insbesondere Ihre Bein- und Po-Muskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.9., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

SENIOREN – UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

3.02.51 Fit im besten Alter - Gymnastik 60+

Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sind häufig die Folge. Gymnastik kann hier wie ein Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln, macht sie beweglicher und hält die Gelenke geschmeidig. Das Training ist gut für Ihren Kreislauf, Ihren Geist und Ihre Seele.

Die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.52 + 53 Sturzprophylaxe - in Balance



Diese Form der Gymnastik gibt den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Alltag und vermindert das Risiko von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Die Beweglichkeit und die Koordination werden gefördert, die Beinmuskulatur gekräftigt und

Stürze können besser abgefangen werden. Dieses Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Senioren und die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Samira Schmid, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.52 Sturzprophylaxe - in Balance

Termin: Mi, ab 25.9., 11.25 - 12.25 Uhr, 15x

3.02.53 Sturzprophylaxe - in Balance

Termin: Mi, ab 25.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x

3.02.54 Fit mit Stuhlgymnastik - Nicht nur für Senioren

Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich für viele Menschen. Davon profitieren nicht nur Senioren. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und Schwächen können im Sitzen leichter trainieren. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte. Dennoch werden durch gezielte Übungen die Beweglichkeit gefördert, die Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit geschult. So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Sport- bzw. Gymnastikschuhe, 2 kleine Wasserflaschen (ca. 0,3 Liter).

Leitung: Gisela Wolski, Fitness- u. Gesundheitstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mi, ab 4.9., 10 - 11 Uhr, 12x

Gebühr: 75 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.02.55 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule am Morgen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder gezielt die Rückenmuskulatur stärken möchten. Sie erhalten ein kompaktes Training, in dem Sie Ihre Gelenke mobilisieren und Muskelgruppen trainieren, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Sportschlappchen, Handtuch, Getränk.



Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 8.55 - 9.55 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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

3.02.56 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 Dysbalancen. Das Programm integriert auch ein Entspannungstraining zur Linderung stressbedingter Rückenbeschwerden bzw. deren Vorbeugung.



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband, Getränk.

Leitung: Samira Schmid, Trainerin für Pilates u. Seniorengymnastik

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 23.9., 11.15 - 12.15 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

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, die Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und danach das Training durch eine Entspannungsphase abgerundet.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Theraband.

Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle

Termin: Do, ab 29.8., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.58 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Freitag

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 gar keine entstehen zu lassen. Der Kurs beinhaltet sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen. Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt, Haltungsschwächen erkannt und korrigiert.



Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Sportschlappchen, Handtuch, Getränk.

Leitung: Özlem Özdil, Fitnesstrainerin C-Lizenz

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Fr, ab 6.9., 8.45 - 9.45 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, welche die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend, aber wirkungsvoll!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 4.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

Wenn Sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen unsicher sind, ob die Teilnahme für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Grundsätzlich findet die Teilnahme an unseren Kursen auf eigenes Risiko statt!

3.02.63 Wirbelsäulengymnastik II

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses". Aber auch die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

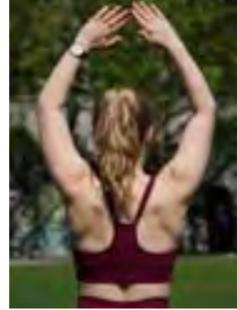
Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Özlem Özdil, Fitnesstrainerin C-Lizenz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 14x

Gebühr: 63 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 10 EUR Kleingruppenzuschlag



3.02.70 + 71 Orthopädische Rückenschule - gegen 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: Stabilisierung der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheits-haltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen und Elemente der Rückenschule.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Str 35, EG

Gebühr: 67 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1

Termin: Di, ab 3.9., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2

Termin: Di, ab 3.9., 9.10 - 10.10 Uhr, 15x

3.02.75 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik



Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens sowie zur Kräftigung und Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobi-

lisiert. Das Ergebnis - eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl - spricht für sich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 67 EUR, bei 6-7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.76 Beckenbodentraining und mehr

Ein kraftvoller Beckenboden ist von großer Relevanz für unsere Körperzentrierung sowie für unsere innere und äußere Haltung. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl Blasenschwäche als auch Rückenschmerzen auslösen. Deshalb beschäftigen wir uns mit der Kraft aus der Mitte. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, ein Theraband, wenn vorhanden.

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 18 - 19 Uhr, 16x

Gebühr: 71 EUR, bei nur 7 Tn zzgl. 12 EUR Kleingruppenzuschlag

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 - 84 Wassergymnastik/Aquafitness

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Gymnastische Übungen werden durch den Widerstand im Wasser verlangsamt. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden so bestens trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch.

Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den Kassen selbst entrichtet werden.

Leitung: Dienstag: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin

Leitung: Donnerstag: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin

Ort: Hallenbad am Sportpark, Alicestraße 118

Gebühr: 62 EUR (zzgl. Eintrittsgeld)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 17.9., 13 - 13.45 Uhr, 14x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 17.9., 14 - 14.45 Uhr, 14x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Di, ab 17.9., 15 - 15.45 Uhr, 14x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 19.9., 18 - 18.45 Uhr, 14x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness

Termin: Do, ab 19.9., 19 - 19.45 Uhr, 14



3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (baggern, pritschen, schmetterern, blocken).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe.

Leitung: Dr. Christoph Krehl, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6, Turnhalle

Termin: Mi, ab 11.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 78 EUR, bei nur 8 Tn zzgl. 20 EUR Kleingruppenzuschlag

3.02.91 Faszination Triathlon - von der Nische zum Volkssport



Gesund leben und sportlich aktiv sein - fit sein ist in. Triathlon vereint mit Schwimmen, Radfahren und Laufen drei Sportarten und findet seit Jahren immer mehr Anhänger. Aber wie werde ich zum Triathleten? In diesem Kurs erhalten Sie die wichtigsten Informationen zu den einzelnen Disziplinen und deren Besonderheiten, Empfehlungen für eine sinnvolle Grundausstattung, wie man einen Trainingsplan aufstellt, Trainingstipps und welche Wettkampfformate es gibt.

Der Kurs beinhaltet zudem zwei Schwimmtrainingstage zur Optimierung des Schwimmstils und der Atemtechnik. Wer eine optimale Einstiegsmöglichkeit für seinen ersten (Volks)Triathlon sucht oder sich den Herausforderungen einer längeren Distanz stellen möchte, ist hier genau richtig. Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an sportlich aktive Personen. Idealerweise bestehen bereits erste Erfahrungen im Ausdauer- oder Triathlon-Sport. Sichereres Schwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Teilnahme aus gesundheitlichen Gründen für Sie geeignet ist, fragen Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und für die Schwimmstage (So 27.10. und 3.11. jeweils 11.30 - 13Uhr) Badekleidung. Der Eintritt ins Hallenbad muss an den Kassen selbst entrichtet werden.

Leitung: Andreas Göttig, Sporttrainer/-coach

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 16.9., 18 - 19.30 Uhr, 8x

Gebühr: 74 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 15 EUR Kleingruppenzuschlag

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

3.03.01 Die unterstützende Wirkung der ätherischen Öle

Es gibt eine Vielzahl von ätherischen Ölen, von denen manche entspannend wirken und Stress lindern während andere beleben oder die Stimmung heben. Folglich gibt es auch eine Vielzahl von Einsatzmöglichkeiten z.B. bei Krankheiten, Seelenbefindlichkeiten oder Unpässlichkeiten. Die Wirkung der Öle entfaltet sich meist über den Geruchssinn, lässt sich aber auch über andere Sinne erfahren.



Erlernen Sie hier, was im Rahmen der "Hausapotheke" mit 12 ätherischen Ölen möglich ist, was Ihnen beim Entspannen bzw. Schlafen hilft, was die Durchblutung fördert, das Immunsystem anregt und Ihnen den Energiekick für den Tag gibt.

Bitte beachten Sie: Ätherische Öle können bei Einzelnen unerwünschte Nebenwirkungen auslösen, bitte fragen Sie im Zweifel im Vorfeld Ihren Arzt / Ihre Ärztin.

Bitte mitbringen: Verpflegung und 8 EUR in bar für Materialkosten (u.a. ätherische Öle), bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr 15.11., 15.30 - 19.15 Uhr

Gebühr: 30 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

Kleingruppenzuschläge werden am 1. Kurstag festgelegt und behalten anschließend ihre Gültigkeit

3.03.02 Wenn's im Bauch zwickt - Darmgesundheit

Entdecken Sie das menschliche Verdauungssystem und erhalten Sie Einblicke in die (naturheilkundliche) Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten des Reizdarms. Lernen Sie die Bedeutung von antientzündlicher Ernährung und Selbstregulation zur Stressreduktion kennen und wie Sie Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen können. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Darm!



Leitung: Christine Sauer, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 6.10., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.04 Vagustraining für das innere Gleichgewicht

Es ist uns schon länger bekannt, dass es Wechselwirkungen zwischen Emotionen und biologischen Prozessen gibt. Aber wussten Sie, dass negative Gedanken genügen können, damit sich die oberen Halswirbel verschieben und auf den Vagusnerv - unseren Ruhenerve - Einfluss haben? Der Vagusnerv beginnt im Gehirn, verläuft durch den Hals, erstreckt sich über den Brustraum und führt zu Herz, Lunge, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm, etc. Er steht folglich mit den wichtigsten Körperfunktionen in unmittelbarer Verbindung. Informationsüberflutung und Überforderung versetzen den Vagusnerv in permanente Anspannung. Das kann zu entzündungsfördernden Prozessen führen und Schmerzen erzeugen. Glücklicherweise können wir mit einfach zu erlernenden Übungen eigenständig für Entspannung sorgen und ein Gefühl von Sicherheit fördern. Die Übungen lassen sich auch bei Kindern einsetzen. Erfahren Sie hier mehr über die Vagusfunktion und die Polyvagal-Theorie.

Bitte beachten Sie, dieser Kurs ersetzt keinen notwendigen Arztbesuch.

Bitte mitbringen: Schreibunterlage, bequeme Kleidung, ggf. großes Handtuch und Verpflegung, zzgl. 2 EUR für Skript/Kopien direkt an die Dozentin.

Leitung: Roxana Lazarides, Wingwave Coach

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa 30.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 46 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.05 Augentraining: Entspanntes Sehen

Unsere Augen werden täglich sehr stark angestrengt, vor allem durch Nutzung des Handys und Arbeiten am Computer. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Augen gezielt trainieren können, z.B. durch Augenbewegungen, die die Belastung durch das



Sehen im Nahbereich ausgleichen und die Augenbeweglichkeit in der Ferne und im Raum fördern. Mit diesen und anderen speziellen Übungen zur Augenentspannung oder zur Sehkraft lässt sich die Leistungsfähigkeit der Augen verbessern. Zusätzlich lernen Sie etwas über die Anatomie des Auges und die Förderung visueller Gesundheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Nina Berck, Heilpraktikerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di 24.9., 18 - 21 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.06 Therapeutic Touch® zum Kennenlernen

Als moderne Variante mehrerer alter Heilpraktiken beruht Therapeutic Touch auf der Annahme, den menschlichen Energiefluss mit den Händen zu erspüren, zu lenken und zu harmonisieren, um diesen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Therapeutic Touch wird häufig in der (häuslichen) Pflege bei Personen jeden Alters angewandt. Es reduziert Stress, kann Ängste und Schmerzen lindern, fördert Wohlbefinden, Vitalität und Entspannung. Lernen Sie in diesem Workshop die Heilkraft Ihrer Hände kennen. Sie verbringen damit zwar keine Wunder, Therapeutic Touch ermöglicht Ihnen aber, sich und anderen auf einfache Weise zu helfen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Bitte beachten Sie: Therapeutic Touch ist eine Therapieform zur Genesungsförderung, sie ersetzt jedoch nicht die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte und Decke.

Leitung: Angela Schwörer, Qi Gong Kursleiterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 8.9., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.07 Reiki Einweihung 1. Grad - Kompaktseminar



REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Die Energieheilmethode des Reiki wird in Theorie und Praxis vorgestellt. Das Verständnis von der Wirkungsweise von Reiki in den Chakren (Energiezentren des Körpers) wird vermittelt und Sie entdecken die Fähigkeit, sich und andere zu

"behandeln". Am Ende des Seminars erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 1. Grad. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder medizinischen Behandlung angewandt werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung. 10 EUR für die Urkunde, bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 28.9., 10 - 17 Uhr + So 29.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 78 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.08 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar

REIKI-Folgekurs: Sie erleben drei traditionelle Einstimmungen in Theorie und Praxis. Mit den Reiki-Symbolen sind Sie 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. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder medizinischen Behandlung angewandt werden. Am Ende des Seminars erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 2. Grad.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung. 10 EUR für die Urkunde, bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 19.10., 10 - 17 Uhr + So 20.10., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 78 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.03.09 Reiki Einweihung 3. Grad - Kompaktseminar

REIKI Folgekurs: Durch die Meistereinweihung schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Kein anderes Symbol vermag einen ähnlich starken Schutz zu geben wie das Meistersymbol. Durch den 3. Grad ist es möglich, auf der Astralebene bewusst zu arbeiten. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder medizinischen Behandlung angewandt werden. Am Ende des Seminars erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 3. Grad.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung. 10 EUR für Urkunde und Unterlagen, bitte direkt an die Dozentin zahlen.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 30.11., 10 - 17 Uhr + So 01.12., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 78 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 15 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.10 Heilsteine und ihre Wirkung

Seit der Antike werden Heilsteine zu medizinischen Zwecken verwendet und auch heute finden sie ihre Anwendung im Bereich der alternativen Medizin und der Naturheilkunde. Der Behandlung mit Heilsteinen liegt die Annahme zugrunde, dass die Steine eine Schwingungsenergie abgeben, die sich auf Körper, Geist und Seele günstig auswirkt. Durch das Auflegen der Steine sollen emotional bedingte Blockaden der Chakren aufgelöst werden, damit die eigenen Kräfte aktiviert werden und so den Heilungsprozess unterstützen. Keinesfalls sind Heilsteine als alleinige Heilmaßnahme gegen Krankheiten zu verstehen. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Heilsteine, ihre Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Bitte mitbringen: Verpflegung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: So 29.9., 11 - 15 Uhr

Gebühr: 33 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.03.11 Entspannte Füße, entspannter Körper - Einführung in die Fußreflexzonenmassage

Ist der Nacken verspannt? Ein Druck auf den großen Zeh kann helfen. Die heutige Fußreflexzonenmassage basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Bei dieser Massagetechnik handelt es sich um eine Behandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressurpunkte bedient, die regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen wirken. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, Decke, Creme, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So 10.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 TN zzgl. 8 EUR Minigruppenzuschlag



Kochen & Geselligkeit



- ⇒ Rund um den Globus
- ⇒ Kreative Specials

Seite
64 - 66
66 - 68

Informationen zu allen Kochkursen:

1. Bitte mitbringen: Schürze, ein Geschirrtuch zum Spülen, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
2. Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule finden Sie im Haupthaus, Eingang gelb, durch die Glastür innen links und nochmals links, den Gang entlang. Auf der rechten Seite befindet sich die Küche.
3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum aktuellen Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in bar direkt an die Kursleitung zu zahlen.
4. Bitte melden Sie sich aus organisatorischen Gründen frühzeitig zu den Kochkursen an. **Anmeldeschluss ist 7 Tage vor Kursbeginn.**

RUND UM DEN GLOBUS

3.05.11 Jajang Myeon - koreanisches Kulturgut



Lernen Sie eine der beliebtesten Küchen Asiens kennen. Die Speisen sind nicht nur lecker, sie sind auch gesundheitsfördernd, beinhalten viele Ballaststoffe und erhöhen die körpereigenen Abwehrkräfte. An diesem Abend bereiten wir Jajang Myeon zu. Jajang Myeon ist ein koreanisches Nudelgericht und wurde in 2006 als eines der 100 Koreanischen Kultursymbole gewürdigt. Jajang (Sauce) wird in der Pfanne mit Öl, Soße aus salziger, fermentierter schwarzer Sojabohnenpaste, Fleisch und Gemüse zubereitet. Myeon bedeutet Nudeln. Als weitere, vegetarische Variante nehmen wir gebratenen Reis (Fried Rice) mit Sojasauce, Sesamöl, Eiern und Frühlingszwiebeln hinzu. Beides wird mit der speziellen Jajang-Sauce gereicht und mit eingelegtem Rettich sowie Chilipulver als Beilage serviert.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Younghwa Kwon

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 19.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag



**Die besondere
Geschenkidee**

GUTSCHEIN

**für einen Kurs
für eine Reise**

Bitte melden Sie sich frühzeitig zu unseren Kursen an. Sie erhalten keine gesonderte Rechnung für Ihre Anmeldung. Kleingruppenzuschläge werden am 1. Kurstag festgelegt und behalten anschließend ihre Gültigkeit.

3.05.13 Sushi, Gyoza, Miso Dashi – fernöstliche Delikatessen

Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont mit einem Sushi-Kochkurs. Verwöhnen Sie Ihre Freunde während einer Geburtstagsparty oder den Partner bei einem gemütlichen Abend mit diesen kleinen Köstlichkeiten. Wir führen Sie ein in die Grundtechniken der verschiedenen Sushi-Herstellungen, z.B. die spezielle Reiszubereitung, das Rollen der Makis, das Belegen mit Fischfilets für die Nigiris sowie die Zusammensetzung der vegetarischen California-Rolle. Daneben werden Gyoza (japanische Maultaschen) mit einfachen Tricks zubereitet und anschließend alles mit einer Miso Suppe (ein fester Bestandteil jeder traditionellen japanischen Mahlzeit) serviert.



Bitte 17 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 7.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.05.14 Persische Schlemmereien

Die persische Küche lebt von der Kunst, Balance zu halten. So treffen herzhaftere Gerichte auf süße Nachspeisen, Heißes auf Kaltes und der persische Reis darf natürlich zu keiner Speise fehlen. Das persische Essen ist ein Fest für die Sinne. Mit farbenfrohen Kombinationen aus goldgelbem Safran, lila-roten Auberginen und dunkelgrünen Kräutern werden die Speisen geschmackvoll zubereitet. Lassen Sie sich von Gerichten wie KuKu mit Salat sowie leckeren Eintöpfen verführen und genießen Sie zum Nachtisch zuckersüßen Mahalbi.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Pershing Sarvaleh-Flesch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 24.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.05.15 Griechische Klassiker

Die griechische Küche ist herzhaft, aromatisch und erinnert uns an den letzten Sommer. Viele Gerichte der beliebten griechischen Küche sind auch hierzulande bekannt. Sie sind einfach und doch raffiniert. Wir kochen nach authentischen griechischen Rezepten: Köstliche Aufläufe, Reis- und Gemüsegerichte, verwenden aber auch Fleisch.



Ein zuckersüßer Nachtisch bildet den kulinarischen Abschluss.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Eleni Kalikaki

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 21.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei 5 nur Tn zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.05.16 Kolumbianische Spezialitäten



Wie viele Landesküchen Mittel- und Südamerikas weist die kolumbianische Küche spanische, zentralafrikanische und indigene Einflüsse auf. Die wichtigsten Zutaten der kolumbianischen Küche sind Mais, Kochbananen, Maniok und Kartoffel, gerne kombiniert mit Geflügel oder Fleisch. Im Gegensatz zur

mexikanischen Küche sind die Speisen eher mild gewürzt. Zu den bekanntesten Spezialitäten zählen beispielsweise Sancocho oder Ajiaco, spezielle Hühnersuppen. Arepas sind Maisfladen, die gefüllt oder belegt zu fast allem gereicht werden, aber auch als Snack zwischendurch gegessen werden. Wenn Sie die Gelegenheit haben, sollten Sie diese köstlichen Speisen unbedingt probieren.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Luisa Fernanda Traslavina Cepeda

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 5.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

3.05.17 Orientalisches Weihnachtsmenü

Die Kombinationen aus süßen und würzigen Aromen machen dieses Weihnachtsmenü zu einem unvergesslichen Gaumenschmaus. Zudem ist es nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund. Als Vorspeise gibt es gerollte Auberginen mit Mozzarella, Kräutern und Joghurt, für die Hauptspeisen Khoreschte Fesenjan, ein wunderbarer Hackfleisch-Eintopf dessen wichtigste Zutaten Granatapfelmark und Walnüsse sind sowie Adas Polo, ein aromatisches Linsen-Reisgericht mit Fleisch und Datteln. Zum süßen Abschluss werden orientalische Plätzchen gereicht.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Pershing Sarvaleh-Flesch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 10.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenzuschlag

KREATIVE SPECIALS

3.05.21 Kulinarische Reise durch jüdische Festtage

Kooperationsveranstaltung mit der Jüdischen vhs Frankfurt und dem Gleichstellungsbüro der Stadt Neu-Isenburg.



Die jüdische Küche ist vielfältig und eng mit religiösen Festtagen verbunden. Traditionen spielen bei der Essenszubereitung eine große Rolle. In diesem Workshop erhalten Sie einen kleinen Einblick in die Bräuche und Feste im Judentum, wie beispielsweise

Rosch Haschana (dem Neujahrsfest) oder Sukkot (dem Laubhüttenfest) und erfahren gleichzeitig, was es mit der koscheren Küche auf sich hat. Gemeinsam bereiten wir herzhaftes und süßes Klassiker der jüdischen Küche zu. Freuen Sie sich auf kleine kulinarische Köstlichkeiten wie Challah Brot, Regulach, Hamantaschen oder Pitabrot bei einem gemeinschaftlichen Abschlussessen.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Riki Zaltzman, Jüdische vhs Frankfurt

Ort: Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher- Str. 8, Raum 2

Termin: So 22.9., 11 - 14 Uhr

Gebühr: 27 EUR

3.05.22 Aromatisches Herbstmenü mit der 5-Elemente Küche

Die 5-Elemente-Ernährung ist Teil der chinesischen Ernährungslehre und kann neben Gesundheit und Wohlbefinden auch für neue Geschmackskombinationen und Abwechslung in der Küche sorgen. Suppen, Eintöpfe, Aufläufe und Überbackenes sowie Schmorgerichte stehen im Herbst vermehrt auf dem Speiseplan. Wir verwenden wärmende und scharfe Gewürze, die das Qi in Bewegung bringen und stärken das Immunsystem. Das 5-Elemente - Menü bereitet geschmackvoll auf die kühlere Jahreszeit vor. Zubereitet werden vegetarische Gerichte und ein Fleischgericht im Hauptgang. Die Gerichte lassen sich leicht nachkochen und gut in den eigenen Alltag integrieren.



Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Daniela Palombo, Gesundheitsberaterin

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Mi 9.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenschlag

3.05.23 Ayurveda Soulfood für die kalte Jahreszeit



Ayurvedische Ernährung ist gesund, nachhaltig und ganz leicht in Ihren Alltag zu integrieren! An diesem Kochabend erfahren Sie, wie die ayurvedische Küche beim Wechsel in die kalte Jahreszeit unterstützen kann. Mit frischen, saisonalen Zutaten und aromatischen Gewürzen und

Kräutern bereiten wir abwechslungsreiche Herbstgerichte zu. Wärmender Chai Tee, nahrhafte Eintöpfe, lauwarmer Herbstsalat oder erdendes Wurzelgemüse aus dem Backofen können helfen, im stürmischen Herbst in Balance zu bleiben und das innere Feuer anzuzünden. Für den besonderen Zuhause-Verwöhnmoment stellen wir einen wärmenden Badesatz gegen kalte Füße her. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Kochabend und ein gemeinsames vegetarisches Ayurveda-Herbstmenü, das Körper und Seele nährt.

Bitte einen Mörser mitbringen, wenn vorhanden.

Bitte 15 EUR für Lebensmittel in bar an die Kursleitung zahlen.

Leitung: Katrin Keip, Ayurveda Ernährungs-Coach

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Mi 30.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 27 EUR, bei nur 5 TN zzgl. 5 EUR Minigruppenschlag

Kursleiter/innen gesucht

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an oder senden uns eine E-Mail und vereinbaren Sie ein Gespräch.

☎ 06102-254746

info@vhs-neu-isenburg.de



Teilen Sie Ihr Wissen!

WEINVERKOSTUNG

3.05.42 Wein und Käse - Food Pairing



Wein und Käse sind eine perfekte Kombination, um den Gaumen zu verwöhnen. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in die Welt von Wein und Käse. Es werden systematisch 6 hochwertige Weine und ausgefallene Premium Käsesorten miteinander verkostet. Welcher Wein passt am besten zu welchem Käse und aus welchem Grund? Ziege zu Weißwein und Schaf zu Rotwein oder Camembert zu Riesling? Sie werden Ihre eigenen Favoriten herausfinden und dabei noch jede Menge über die

Welt der Weine und Käsesorten lernen. Das Ganze in entspannter Atmosphäre als ein kurzweiliger Abend mit jeder Menge Spaß.

Der Kurs ist bestens geeignet für Einsteiger, Fortgeschrittene und alle Neugierigen zum Thema Wein und Käse. Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln an diesem Abend ist empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Papier und Stift). Die Kosten für die Weine sind in der Gebühr enthalten.

Leitung: David Rummel, Weinkenner WSET® Level 3 zertifiziert

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr 25.10., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 39 EUR

3.05.43 Die große Riesling Weinverkostung – Mosel, Rheingau, Pfalz und Nahe

Wir widmen uns an diesem Abend der Rebsorte Riesling, der Königin aller Rebsorten: Geschichte, Entwicklung bis zum heutigen Tage und einen Ausblick in die Zukunft. Gemeinsam verkosten wir versch. Rieslinge von der Mosel, aus dem Rheingau sowie Nahe und aus der Pfalz, darunter auch VDP Weingüter. Darüber hinaus gibt es auch einen Überraschungsriesling im Blindvergleich aus schwarzen Gläsern. Wir lernen die individuellen Unterschiede der Weinregionen (Terroir, Ausbau, Philosophien der Winzer etc.) und die Bedeutung der Rebsorte Riesling für Deutschland und im internationalen Vergleich kennen. Darüber hinaus gibt es auch wieder viel Allgemeinwissen rund um das Thema Welt der Weine. Das Ganze in entspannter Atmosphäre als ein kurzweiliger Abend mit bester Laune und jeder Menge Spaß.



Der Kurs ist bestens geeignet für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene und Weinverliebte. Die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln an diesem Abend ist empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Papier und Stift). Die Kosten für die Weine sind in der Gebühr enthalten.

Leitung: David Rummel, Weinkenner WSET® Level 3 zertifiziert

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr 15.11., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 37 EUR

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

Sprachen



	Seite
⇒ ALLGEMEINE INFORMATIONEN	69 - 70
⇒ DEUTSCH	71 - 71
⇒ ENGLISCH	72 - 75
⇒ FRANZÖSISCH	75 - 76
⇒ ITALIENISCH	76 - 78
⇒ SPANISCH	79 - 81

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bitte die angegebene Literatur erst zum 2. Unterrichtstermin kaufen.
 Ein verspäteter Einstieg in bereits laufende Kurse ist auch nach Kursbeginn in den ersten 14 Tagen möglich, wenn noch Plätze frei sind.

EINSTUFUNGSTEST

Damit Sie die optimale Niveaustufe für sich erkennen, finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (unter der Rubrik Sprachen) Adressen zu verschiedenen Einstufungstests für Fremdsprachen, z.B. <http://www.sprachtest.de>.

Für Deutsch-Einstufungstests vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin in der Geschäftsstelle der vhs.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren für Sprachkurse sind entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt, z.B. bei Deutsch als Fremdsprache, Bildungsurlaub, Sonderkurs, Kleingruppe und Kursen mit anderen, gesonderten Vereinbarungen, oder die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag und ist entsprechend gestaffelt (siehe Gebührentabelle).

Die Gebührentabelle bezieht sich hier auf Sprachkurse, die über 14 Wochen mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

	Regelgruppe 1+2		Kleingruppe	Minigruppe 1+2	
TN	10-12 TN	8-9 TN	6-7 TN	5 TN	4 TN
Preis	75 EUR	93 EUR	125 EUR	149 EUR	184 EUR

Die Gebühr wird zum 2. Unterrichtstag festgelegt! Erhöht oder verringert sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre 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

4.06.A12

Niveaustufe B 2

4.06.B21

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN A1 – C1

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, zur Familie, zum Thema Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung sowie alltägliche Dinge beschreiben.

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.

C1: Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte verstehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben angemessen anwenden. Sie können sich schriftlich klar ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter ☎ 06102-254746,
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
und vereinbaren Sie ein Gespräch.

Teilen Sie Ihr Wissen!

DEUTSCH



INTEGRATIONSKURSE

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 100 Unterrichtsstunden Staatskunde. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module à 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

Die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist nur nach einem persönlichen Beratungs- und Einstufungsgespräch möglich.

Die Beratungen finden in der Geschäftsstelle der vhs, Bahnhofstr. 2 statt. Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin:
Montag bis Donnerstag von 9 - 12 Uhr
Tel. 06102 254746

Bitte bringen Sie zu dem Beratungstermin mit:

- Ihren Pass,
- Ihre Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs (falls vorhanden),
- ggf. Ihre Lesebrille.

KURSANGEBOTE NIVEAUSTUFEN A1 - B1

Allgemeine Integrationskurse - am Abend (600 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche
Montag – Donnerstag von 17:30 – 20:35 Uhr
Gebühr pro Modul (100 UE): 350 EUR

Frauenintegrationskurse - am Vormittag (900 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr
Gebühr pro Modul (100 UE): 350 EUR

Für den durch das BAMF geförderten Teilnehmerkreis verringert sich die Kursgebühr.

Orientierungskurse – am Abend (100 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche
Montag – Donnerstag von 17:30 – 20:35 Uhr
Gebühr: 350 EUR



Orientierungskurse - am Vormittag (100 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr
Gebühr: 350 EUR

Der aktuelle Kursbeginn und Kursort der jeweiligen Lernstufen A1, A2 und B1 können unserer Internetseite entnommen werden:

www.vhs-neu-isenburg.de

Dort finden Sie auch die jeweils gültige Angabe zum Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus neu, Hueber-Verlag.

ENGLISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.06.A11 Englisch - Anfänger mit ersten Basiskenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmende, die die englische Sprache von Grund auf erlernen oder ihre ersten Basiskenntnisse wieder auffrischen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht werden Ihnen die wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten vermittelt und Sie bauen einen Grundwortschatz auf.

Bitte mitbringen: Life, Student's Book Elementary, National Geographic Learning.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, 1.OG, R. 322

Termin: Di, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.A20 Englisch - Anfänger mit geringen Basiskenntnissen

Einstiegskurs für Teilnehmende mit geringen Basiskenntnissen der englischen Sprache. In diesem praxisorientierten Unterricht vertiefen Sie anhand ausgewählter Alltagssituationen Ihren ersten Wortschatz, üben das freie Sprechen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse aus.

Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Go for it! A2, Hueber-Verlag.

Leitung: Colin Taylor Bentley, Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 2.9., 10 - 11.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.A21 Englisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. In diesem praxisorientierten Unterricht vertiefen Sie Ihren Wortschatz, üben das freie Sprechen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse weiter aus. Bitte mitbringen: Kurs und Arbeitsbuch Go for it! A2, Lektion 2, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-102939-5

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312

Termin: Do, ab 5.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.A22 Englisch - Anfänger, Communicative English



Sprachkurs für Teilnehmende mit guten englischen Basiskenntnissen, die ihre Sprachkompetenz ausbauen möchten. Neben ausgewählten Grammatikthemen, steht vor allem das freie Sprechen im Mittelpunkt. Wir besprechen alltagsbezogene Themen aus den Bereich Holidays, Lifestyle, Family and Friends sowie grundlegende Small-Talk-Strategien, die auf viele verschiedene internationale Handlungsfelder angewendet werden können.

Literatur und Lehrbuch werden im Kurs besprochen.

Leitung: Colin Taylor Bentley, Sprachtrainer

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG, R. 233

Termin: Di, ab 3.9., 19 - 20.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.A23 Special: Englisch - Basic English for work

Sie brauchen Englisch im Beruf und möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen und ausbauen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Wir erarbeiten uns gemeinsam eine sichere Sprachkompetenz mit der Sie alltägliche schriftliche und mündlichen Situationen am Arbeitsplatz, bewältigen können. Unsere Themen beinhalten je nach Bedarf auch: Vorbereitung einer Geschäftsreise oder Small-Talk mit Geschäftspartnern. Darüber hinaus erhalten Sie Hilfe und Unterstützung bei speziellen grammatikalischen und sprachlichen Herausforderungen. Bitte mitbringen: Business English for Beginners A2, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-020660-5

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, 1.OG, R. 322

Termin: Mo, ab 9.9., 18 - 19.30 Uhr, **12x**

Gebühr: 159 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.06.B12 Englisch Mittelstufe 1

Für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen, die anhand von alltagsbezogenen Themen und Situationen ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten. Wir wiederholen und vertiefen die wichtigsten grammatischen Regeln, der Fokus liegt aber auf dem freien Sprechen.



Wir reden über Reisen, Musik, Shopping und alles, was uns täglich beschäftigt. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Wörterbuch/ Smartphone. Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Natascha Kröcker, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 2. OG, R. 233

Termin: Mi, ab 11.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.B14 Englisch Mittelstufe 1

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits einen sicheren Grundstock an Englischkenntnissen erworben haben und diesen weiter festigen und ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht die Konversation: You will learn to talk about yourself and others, describe situations and events, write short texts and be able to express yourself in coherent sentences. You will be able to communicate with a certain confidence.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English, Band B1.2, Lektion 7, Klett-Verlag. ISBN 978-3-12-501645-3

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312

Termin: Di, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.06.B20 Englisch Mittelstufe 1-2

Für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Im Mittelpunkt steht hier die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.

Bitte mitbringen: English Grammar in Use, Klett-Verlag

Leitung: Tülin Coban-Özerden, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Mo, ab 2.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

74 Sprachen A bis Z

4.06.B22 Special: Englisch Mittelstufe 2, Talking Crime

The course is for participants with good knowledge of English who enjoy reading crime fiction and like to share their reading experience. During the first of three meetings everybody is free to speak about their favourite mystery stories and in so doing encouraging others to read up on them, prior to the gatherings to come. This way a mixture of presentations and exchange ensues, and you'll be able to talk with like - minded people about what and why you enjoy it.

Leitung: Charlotte Lindenberg, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Mi, ab 11.9., 9.30 - 11 Uhr, **3x**

Gebühr: 41 EUR

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.06.B23 Englisch Mittelstufe 2, Konversation

Für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen, die ihren Sprachschatz pflegen möchten. Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 4, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 21.8., 12.30 - 14 Uhr, **13x**

Gebühr: 69 EUR, bei weniger als 10 TN zzgl. Kleingruppenzuschlag

4.06.B24 Englisch Mittelstufe 2, Konversation

Für Teilnehmende mit sehr guten Englischkenntnissen, die ihren Sprachschatz pflegen möchten. Im Mittelpunkt steht die Konversation, Sie erweitern dabei kontinuierlich Ihren Wortschatz und üben die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 6, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 21.8., 10.45 - 12.15 Uhr, **13x**

Gebühr: 69 EUR, bei weniger als 10 TN zzgl. Kleingruppenzuschlag

FRANZÖSISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A11 Französisch - Anfänger und Wiedereinsteiger

Einstiegskurs für Teilnehmende ohne Kenntnisse oder mit sehr geringen Basiskenntnissen. In diesem Kurs können Sie die Sprache von Grund auf erlernen oder Ihre früher gelernten und mittlerweile verlorenen Basiskenntnisse reaktivieren und ausbauen. In einem praxisorientierten Unterricht werden Ihnen die wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten vermittelt und Sie erarbeiten sich einen Basiswortschatz, den Sie mit Konversationsübungen verinnerlichen.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Yanina Hakh, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Di, ab 3.9., 10 - 11.30 Uhr, **14x**

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.08.A12 Französisch – Anfänger mit ersten Basiskenntnissen



Einstiegskurs für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die französische Sprache (wieder) erlernen möchten. Sie haben erste Grundkenntnisse oder hatten vor vielen Jahren Französisch in der Schule? Sie setzen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten auseinander, erarbeiten einen Basiswortschatz und üben sich in Konversation für Alltag und Urlaub.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Yanina Hakh, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R. 222

Termin: Di, ab 3.9., 18.15 - 19.45 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.08.A21 Französisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. In diesem praxisorientierten Unterricht vertiefen Sie Ihren Wortschatz, üben das freie Sprechen anhand von Alltagssituationen und bauen Ihre Grammatikkenntnisse weiter aus. Bitte mitbringen: Perspectives Allez-yl!, A2, Lektion (Unité) 5, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Valeria Duru, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R. 222

Termin: Mi, ab 11.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B11 Französisch - Mittelstufe 1, Konversation

Vous avez déjà de bonnes connaissances en français? Alors, venez nous voir! Im Mittelpunkt steht in diesem Kurs das freie Sprechen. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und entdecken Frankreich und seine Kultur. Für Teilnehmende mit sehr sicheren Basiskenntnissen.

Bitte mitbringen: Rencontres en français B1, Lektion 1, Klett-Verlag. ISBN 978-3-12-529649-7

Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R. 222

Termin: Do, ab 5.9., 18.30 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 159 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69



Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.08.B24 Französisch - Mittelstufe 2, Konversation

Für Teilnehmende mit fortgeschrittener Sprachkompetenz. Nous parlons de la pluie et du beau temps et de la France d'aujourd'hui pour approfondir nos connaissances et faciliter l'expression orale. Un cours pour les apprenants avancés..

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 8.10., 10.30 - 12 Uhr, 12x

Gebühr: 159 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.08.C12 Französisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Für Teilnehmende mit fortgeschrittener Sprachkompetenz. Die Konversation in gemütlicher Atmosphäre steht im Mittelpunkt. Révision grammaticale sous forme d'exercices. Lecture de textes et discussion. Bitte mitbringen: Französisch - Übungen für Zwischendurch, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-207911-5

Leitung: Viviane Giebel, Sprachtrainerin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG

Termin: Do, ab 5.9., 15 - 16.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

ITALIENISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A10 Italienisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht machen Sie sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten vertraut, bauen einen Grundwortschatz auf und festigen diesen anhand erster Konversationsübungen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R. 223

Termin: Di, ab 10.9., 19.05 - 20.35 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die Ihre Sprachkompetenz vertiefen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht erlernen Sie die wichtigsten grammatischen Regeln der italienischen Sprache und erweitern Ihren Grundwortschatz.

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 1, Lektion 7, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-205438-9

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R 223

Termin: Do, ab 12.9., 18 - 19.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69



4.09.A12 Italienisch - Anfänger mit geringen Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die Ihre Sprachkompetenz vertiefen möchten. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Grammatik gefestigt und ausgebaut, Sie erweitern kontinuierlich Ihren Wortschatz und üben anhand von Alltagssituationen das Gelernte in einfacher Konversation. Hörübungen bereiten Sie auf das Verstehen der gesprochenen Sprache vor. Niveau A1/2

Bitte mitbringen: Nuovo 1,2,3...Italiano!, Lektion 7, HOEPLI-Verlag.

Leitung: Serena Lampis, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Fr, ab 6.9., 11 - 12.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.09.A23 Italienisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Für Einsteiger mit guten Basiskenntnissen. Sie erweitern in diesem Kurs kontinuierlich Ihren Wortschatz, üben das freie Sprechen anhand ausgewählter Alltagssituationen und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse der italienischen Sprache. Niveau A2/1.

Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 2, Lektion 1, Hueber-Verlag.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R. 223

Termin: Di, ab 10.9., 17.30 - 19 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.09.A24 Italienisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Für Einsteiger mit guten Basiskenntnissen. Sie erweitern in diesem Kurs kontinuierlich Ihren Wortschatz und üben das freie Sprechen anhand ausgewählter Alltagssituationen. Darüber hinaus festigen Sie Ihre bisherigen Grammatikkenntnisse. Niveau A2/2.



Bitte mitbringen: Wörterbuch und Nuovo Espresso 2, Lektion 8, Hueber-Verlag.

ISBN 978-3-19-205439-6

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin,

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 3.9., 8.55 - 10.25 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.A25 Italienisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Für Einsteiger mit guten Basiskenntnissen. Sie vertiefen in diesem Kurs Ihren Wortschatz, üben das freie Sprechen anhand ausgewählter Alltagssituationen und erweitern Ihre Grammatikkenntnisse der italienischen Sprache. Niveau A2/2. Bitte mitbringen: Nuovo Espresso 2, Lektion 5, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-205439-6

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Do, ab 12.9., 9.30 - 11 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B11 Italienisch Mittelstufe 1

Für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Questo corso è indirizzato a coloro che possiedono delle buone basi in grado di poter comunicare in italiano gli avvenimenti della vita quotidiana così come i temi di attualità, focalizzando non solo la grammatica ma anche il settore storico-culturale d'Italia. Niveau B1/1.

Bitte mitbringen: Wörterbuch und Nuovo Espresso 3, Lektion 5, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-205440-2

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin,

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Do, ab 5.9., 19 - 20.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

Die Kursgebühr der Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag und behält anschließend ihre Gültigkeit!

Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit ihren Veranstaltungen auch den Austausch und den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit soziale Integration und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungsengagement unterstützen?

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie!

☎ 06102-254746, www.vhs-neu-isenburg.de

4.09.B12 Special: Italienisch Verstehen - Andiamo al cinema



Das Hörverständnis hat beträchtliche Effekte auf unsere Kommunikationskompetenz. Einen Film in Originalsprache anzuschauen ist eine ausgezeichnete Möglichkeit das Hörverständnis zu trainieren. Am ersten Kurstag erhalten Sie eine sprachliche und thematische Einführung, die das Verständnis erleichtert. Danach schauen wir uns den ersten Teil des Films gemeinsam an. Nachdem der Film am zweiten Termin beendet

wird, bleibt noch genügend Raum für eine Filmkritik und inhaltliche Diskussion. Geeignet für das Sprachniveau A2-B1.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Serena Lampis, Sprachtrainerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Sa, ab 18.1., 14.30 - 16 Uhr, 2x

Gebühr: 25 EUR, bei nur 4 Tn zzgl. 7 EUR Minigruppenzuschlag

4.09.B22 Italienisch Mittelstufe 2, Konversation

Für Teilnehmende mit fortgeschrittener Sprachkompetenz. In diesem Kurs lesen wir den Roman "Accabadora" von Michela Murgia. La lettura del romanzo "Accabadora" dell'autrice sarda Michela Murgia, morta nel 2023, ci farà scoprire il fascino di una cultura arcaica, ma sarà anche lo spunto per parlare di temi universali come la famiglia, l'educazione, le relazioni umane, il valore della vita, la morte.

Bitte mitbringen: Michela Murgia: Accabadora, Reclam Fremdsprachentexte. ISBN: 978-3150199879

Leitung: Serena Lampis, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Fr, ab 6.9., 9.15 - 10.45 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C14 Italienisch Fortgeschrittene 1, Konversation

Für Teilnehmende mit sehr guten Italienischkenntnissen. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Di, ab 10.9., 18 - 19.30 Uhr, 12x

Gebühr: 159 EUR, siehe Tabelle Seite 69

SPANISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A10 Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht machen Sie sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln und Zeiten vertraut, bauen einen Grundwortschatz auf und festigen diesen anhand erster Konversationsübungen. Bitte mitbringen: Kurs- und Arbeitsbuch Impresiones, Hueber-Verlag. ISBN 978-3-19-304545-4

Leitung: Luisa Fernanda Traslavina Cepeda, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R. 313

Termin: Mo, ab 2.9., 19 - 20.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

4.22.A11 Spanisch - Anfänger mit geringen Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen. In diesem praxisorientierten Unterricht erweitern Sie Ihren Grundwortschatz, mit dem Sie Alltagssituationen verstehen und bewältigen können und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut. Mit Freude werden Sie in die spanische Sprache und Kultur eintauchen.

Bitte mitbringen: Caminos hoy A1, Kurs- und Übungsbuch, Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Luis Miede, Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr, ab 6.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69



4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Basiskenntnissen

Für Teilnehmende, die ihre Basiskenntnisse vertiefen und ausbauen möchten. In diesem praxisorientierten Unterricht erlernen Sie die wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache und erweitern kontinuierlich Ihren Grundwortschatz. Niveau 1.2.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, Lektion 8, Klett-Verlag.

ISBN 978-3-12-51467-16

Leitung: Markus Amberger, Sprachtrainer

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312

Termin: Mi, ab 4.9., 18.30 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Die Kursgebühr der Sprachkurse richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag und behält anschließend ihre Gültigkeit!

Sie erhalten keine gesonderte Rechnung für Ihre Anmeldung.



Eine leere Wand muss nicht sein!

Artothek

Kunst zum Ausleihen

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bild! Seit 1995 gibt es die Artothek der vhs Neu-Isenburg e.V. Hier können Sie sich in Ruhe ein Bild aus unserer wechselnden Ausstellung aussuchen und ausleihen. Hängen Sie es zu Hause auf, lassen Sie es auf sich wirken und erfreuen Sie sich an der Kunst.

- Die Ausleihgebühr beträgt 5 EUR
- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" Bild zurück, oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bei Gefallen ist der Kauf des Bildes möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.
- Wir freuen uns auch über Künstler, die Ihre Bilder in der Artothek ausstellen möchten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?

Sie sind kreativ und entwickeln neue Kursideen?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?

Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter ☎ 06102-254746,
oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
und vereinbaren Sie ein Gespräch.

Teilen Sie Ihr Wissen!

4.22.A20 Spanisch - Anfänger mit guten Basiskenntnissen

Für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen, die ihre ersten Spanischkenntnisse erweitern und in gemütlicher Atmosphäre pflegen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir uns einen praxisorientierten Wortschatz und bauen unsere Konversationskompetenz kontinuierlich aus. Gleichzeitig vertiefen wir die wichtigsten Grammatikregeln.

Bitte mitbringen: Aula Internacional Plus 2, Lektion 1, Difusión-Verlag.

Leitung: Leonor Castilla, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Mo, ab 9.9., 9.00 - 10.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B12 Spanisch - Mittelstufe 1

Für Teilnehmende mit sicheren Basiskenntnissen. Anhand aktueller und interessanter Themen erweitern Sie sowohl Ihren Wortschatz als auch Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen über Erfahrungen und Ereignisse zu berichten, Ansichten und Meinungen zu begründen und sind so in der Lage, die meisten alltäglichen Situationen sprachlich zu bewältigen. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.

Bitte mitbringen: Aula Internacional Plus 3, Lektion 7, Difusión-Verlag.

Leitung: Luisa Fernanda Traslavina Cepeda, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 313

Termin: Do, ab 5.9., 18.30 - 20 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69



Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.22.B21 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation

La atención se centra en el habla libre, al mismo tiempo que se amplía el vocabulario y se consolidan las reglas gramaticales. El curso es apto para participantes con conocimientos avanzados de español al nivel B 2.1.

Für Teilnehmende mit fortgeschrittener Sprachkompetenz.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Luisa Fernanda Traslavina Cepeda, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 313

Termin: Di, ab 3.9., 19 - 20.30 Uhr, 14x

Gebühr: 184 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 69

Beruf & EDV



	Seite
⇒ BILDUNGSURLAUBE	82 - 83
⇒ EDV-GRUNDLAGEN	84 - 85
⇒ SMARTPHONE-ANWENDUNGEN	85 - 86
⇒ SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN MIT MS OFFICE	86 - 87
⇒ INTERNET & PROGRAMMIEREN	87 - 88

BILDUNGSURLAUBE IN 2024 / 2025

3.01.010 BU: Body and Mind - Körperliche und geistige Entspannung zum Erhalt der Gesundheit

Viele Menschen stehen in ihrem beruflichen wie privaten Alltag unter vielfältigen Herausforderungen, die Stress und Druck auslösen können. Die Bewegung in der Natur und Yoga helfen bekanntermaßen Stress zu reduzieren und NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) ist eine erprobte Methodik für ein gesundes Mentaltraining. Aber wie schaffe ich es, diese Systeme in meinen Alltag zu integrieren, ohne dass genau das ein weiterer Stressfaktor wird? In diesem Bildungsurlaub erarbeiten Sie ein gesundes Gedankenmanagement, bringen den Körper in Bewegung und üben Entspannungstechniken, um Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand zu fördern. Ein besonderes Augenmerk richten wir darauf, mit welchen Methoden Stressbewältigung relativ einfach in den beruflichen und privaten Alltag eingebaut werden kann.

Voraussetzung: Eine gewisse Grundfitness und Mobilität.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Yogamatte, wetterfeste Kleidung/Schuhwerk und Verpflegung.

Leitung: Iris Fischer, NLP-Coach, Yoga-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo - Fr, 20.1. - 24.1. 2025, 9.15 - 16.15 Uhr, 5x

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.01.500 BU: Mit Tai Chi und Qi Gong achtsam in Beruf und Alltag



Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck, trotz Spaß am Berufsleben und Rückhalt in der Familie, zu negativem Dauerstress führen. Die Folgen sind oft Nervosität, Gereiztheit, bis hin zu Krankheitsanfälligkeit und Burn-out. Der Schlüssel zur Wahrung der Balance liegt da-

rin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit einer achtsamen, nichturteilenden Wahrnehmung unseres Körpers und der Aktivitäten unseres Geistes. Lernen Sie hier mit Tai Chi und Qi Gong wirksame Entspannungstechniken kennen, durch die Sie, in Kombination mit Übungen aus dem mentalen Stressmanagement, persönliche Handlungsoptionen erkennen, um langfristig mit Stress umzugehen und ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Rituale zu ersetzen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken oder bequeme flache Schuhe, Verpflegung.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Chi u. Qi Gong Lehrer

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: 9.12.-13.12.2024, Mo-Do von 9 - 16:30 und Fr. 9 - 13:45 Uhr

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

5.01.000 BU: Computerwissen - Windows 10, Dateiverwaltung, Word, Outlook und Internet

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann nutzen Sie diesen Bildungsurlaub für ein Wissens-Update. Sie lernen das Betriebssystem Windows besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet. Bitte mitbringen: USB-Stick und Verpflegung.

Leitung: Biljana Varzic

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo - Fr, 23.9. - 27.9.2024, 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

3.02.500 BU: Rücken stärken - Fit und schmerzfrei in Beruf/ Alltag

Durch Fehlbelastung, Bewegungsmangel und Stress kann es zu berufsbedingten Rückenproblemen kommen. In diesem Bildungsurlaub werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um den Rücken zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Neben Grundlagen zur Förderung gesunder Haltung und der Wahrnehmung des Rückens bei beruflichen Anforderungen werden auch Methoden zur Stressbewältigung erarbeitet. Unterschiedliche Gymnastikprogramme von funktioneller Wirbelsäulengymnastik über Pilates und Yoga werden praxisorientiert und im Hinblick auf die Umsetzung im Alltag geschult.



Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Sportbekleidung, dicke Socken, Decke, bei Bedarf ein kleines Nackenkissen und Verpflegung.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo - Fr, 18.8. - 22.8.2025, 9.15 - 16.15 Uhr, 5x

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

4.09.A00 BU: Italienisch - Una settimana in Sardegna

Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse auffrischen oder ausbauen und sich auf den nächsten Italienurlaub vorbereiten? Dann sind Sie hier richtig. Ziel dieses Kompaktkurses ist die Vermittlung einer elementaren Sprachkompetenz: Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, häufig gebrauchte Wortwendungen - vor allem zu den Themen Einkaufen, Familie und Arbeit - zu verstehen, um sich in einfachen Alltagssituationen mit kurzen Redebeiträgen verständigen zu können. Weiterhin erhalten Sie in diesem Kurs kulturelle, gesellschaftspolitische Informationen zu Sardinien ebenso wie kulinarische Einblicke in die Küche der beliebten Urlaubsinsel.

Der Kurs wendet sich an Personen mit ersten Basiskenntnissen der Niveaustufe A1/2.

Leitung: Serena Lampis, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo - Fr, 30.6. - 4.7.2025, 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 240 EUR, bei nur 5 Tn zzgl. 10 EUR Minigruppenzuschlag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

EDV - INFORMATIONEN

1. **Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmende begrenzt!**
2. Computer werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Sie aber auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.
3. Auf Wunsch der Teilnehmenden 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 Anmeldungen (TN) 1 Woche vor Kursbeginn und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt.

Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl zu oder nach Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr auch weiterhin Gültigkeit.

TN	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 – 8	90 EUR	74 EUR	50 EUR	32 EUR
4 - 6	110 EUR	90 EUR	59 EUR	38 EUR

EDV – GRUNDLAGEN UND PROGRAMMIEREN

0.01.03 Tastschreiben leicht gemacht (ab 10 Jahren)

Ob in der Schule oder privat, ohne den PC geht fast gar nichts mehr. Jeder von Euch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails oder Blogs! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen alle 10 Finger. Der Großteil bedient sich eines 2-4-Finger-Stils. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Lerne deshalb das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termine: Mo, ab 25.11., 18.00 - 20.00 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR

5.01.02 Tastschreiben leicht gemacht mit dem 10-Finger-System



Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht fast nichts mehr, aber kaum jemand kann die Tastatur mit allen zehn Fingern bedienen. Der Großteil verwendet den 2-4-Finger-Stil. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Das Zehnfingersystem führt zu einer Steigerung der Schreibgeschwindigkeit, senkt

die Fehlerquote und ist ergonomischer. Sie können das Ergebnis auf dem Monitor mitverfolgen ohne beim Abschreiben ständig zwischen Textvorlage und Tastatur hin- und herschauen zu müssen. Erlernen Sie deshalb das 10-Finger-System mit wenig Zeitaufwand!

Voraussetzung: Windowskenntnisse. Für alle Altersgruppen.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und Büro-wirtschaft, IHK Prüferin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo, ab 9.9., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR

5.01.03 Erste Schritte am PC/Notebook - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung eines PCs von Grund auf kennen. Wir behandeln die folgenden Themen: Erste Schritte mit Maus und Tastatur, Programme starten und verwenden, Ordner anlegen, kurze Texte schreiben, speichern und drucken, Fenstermanagement, den Computer "aufräumen" u.v.m.



Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 12.9., 17 - 19 Uhr, 3x

Gebühr: 59 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 84, 8 UE

5.01.04 Zweite Schritte am PC/Notebook - Vertiefungskurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit der Bedienung eines PCs oder Notebooks gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Wir behandeln und vertiefen die folgenden Themen: Menü bedienen, Programme starten und verwenden, kurze Texte schreiben und bearbeiten, Ordner anlegen und wiederfinden. Auch spontane Fragen sind erwünscht.

Für Teilnehmende mit geringen PC-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 10.10., 17 - 19 Uhr, 3x

Gebühr: 59 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 84, 8 UE

SMARTPHONE ANWENDUNGEN**5.01.10 + 11 Umgang mit Tablet und Smartphones – Basis**

Sie sind stolzer Besitzer eines Tablets oder Smartphones, kennen sich aber noch nicht mit den Möglichkeiten dieser Geräte aus? Hier erhalten Sie eine Einführung in die Funktionen (Telefonieren, SMS/MMS, Internet, E-Mail, Kamera etc.). Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, können anschließend einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen sowie Apps herunterladen und installieren. Bitte beachten: Nur für Android, nicht für Apple iPhones! Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Gebühr: 55 EUR

5.01.10 Tablet und Smartphones

Termin: Sa, ab 14.9., 10 - 12.30 Uhr, 2x

5.01.11 Tablet und Smartphones

Termin: Sa, ab 2.11., 10 - 12.30 Uhr, 2x



Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

5.01.12 Praktische Smartphone- und Tablet-Funktionen (Aufbaukurs)

Sie kennen sich zwar mit den Basisfunktionen Ihres Smartphones bzw. Tablets aus, möchten Ihr Wissen aber vertiefen und weitere nützliche Informationen erhalten. Sie lernen u. a. wie Sie Fotos bearbeiten, Ihre Dateien verwalten, vor Diebstahl schützen und wie Sie mit verschiedenen Apps Ihren Alltag erleichtern können!

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit Smartphones. Bitte beachten: Nur für Android, nicht für Apple iPhones!
Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Sa, ab 30.11., 10 - 12.30 Uhr, 2x
Gebühr: 55 EUR

SPEZIELLE ANWENDUNGEN MIT MS-OFFICE

5.02.02 Word 2019 für Anfänger - Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm Word gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht und verständlich weitere Anwendungsmöglichkeiten von Word. Sie erhalten Hilfen und Tipps bei der Gestaltung von Texten, Briefvorlagen, Etiketten und Berichtsformatierung. Ideal für Büroarbeit, Schule/Studium und Privates.

Voraussetzung: Einfache Word-Basiskenntnisse.

Auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Do, ab 14.11., 17 - 19 Uhr, 3x
Gebühr: 59 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 84, 8 UE



5.02.03 Excel 2019 - Basiswissen für private, schulische und berufliche Zwecke



Excel kann man sowohl privat, schulisch als auch beruflich für viele Aufgaben nutzen, denn mit Excel lassen sich Zahlen und Informationen leicht und schnell darstellen. Anhand von Listen, Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Hier werden Ihnen die wichtigsten Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale des Programms vermittelt und anschließend an praktischen Beispielen geübt. Von der übersichtlichen Listenerstellung über einfache Kalkulationen bis hin zu kleinen Statistiken.

Voraussetzung: Windowskenntnisse.
Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.
Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo, ab 30.9., 18.15 - 20.15 Uhr, 5x, 13 UE
Gebühr: 95 EUR (Kleingruppe)

5.02.05 PowerPoint - Starke Präsentationen für Schule, Studium und Beruf

Entdecken Sie PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private und geschäftliche Anlässe. Neben der systematischen Vermittlung der Grundfunktionen und Formattierung erhalten Sie Tipps und Hinweise zur Gestaltung, denn nichts ist langweiliger als überfrachtete Textfolien. Abschließend erstellen Sie im Kurs eine kleine Präsentation zu einem selbst gewählten Thema, z.B. zu einem Fachthema oder einem Jubiläum!



Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows und Word. Auch für Jugendliche ab 13 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Do, ab 5.12., 17 - 19 Uhr, 3x

Gebühr: 59 EUR, siehe Gebührentabelle Seite 84, 8 UE

INTERNET UND PROGRAMMIEREN**5.03.01 Sicherheit im Internet**

Wer im Internet surft, lebt gefährlich. Heimtückische Online-Attacken sind mittlerweile an der Tagesordnung. Wir zeigen Ihnen deshalb diverse Gefahren in den verschiedenen Bereichen des Internets: In Sozialen Medien, bei diversen Recherchen, auf Lernplattformen und Chats. Anschließend stellen wir Ihnen die wichtigsten Sicherheitsmaßnahmen vor und erklären, was bei einem Virusbefall zu beachten und zu tun ist. Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- und Sprachtrainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Fr 22.11., 17 - 20 Uhr

Gebühr: 38 EUR

5.03.02 Grundlagen der Programmierung (mit Python)

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse des Programmierens. Python ist eine relativ leichte und deshalb die am häufigsten verwendete und gefragteste Programmiersprache der Welt. Sie wird eingesetzt für Webentwicklung, Datenanalyse, künstliche Intelligenz, Game-Development



und maschinelles Lernen. Wir werden uns mit Variablen, Schleifen, Bedingungen und Funktionen vertraut machen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, kleine Programme zu schreiben und haben eine solide Basis für weiterführende Kurse in Python und anderen Programmiersprachen, denn wer Python beherrscht, hat es leichter, andere Programmiersprachen zu erlernen. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre Reise in die Welt des Programmierens!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick, sowie Verpflegung.

Leitung: Maximilian Bauer, Luft- und Raumfahrtingenieur

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 2.11., 13 - 18 Uhr, 1x

Gebühr: 50 EUR

5.03.03 Programmieren mit Python: Aufbaukurs - erste Projekte



Sie haben bereits einen Kurs in Grundlagen der Programmierung absolviert und wollen das Erlernete gerne öfter anwenden um ihr Wissen zu festigen und zu erweitern? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eigene kleine Programmierprojekte angehen und am Ball

bleiben - auch mit geringem Vorwissen. Egal ob Spiele, Webseiten, Apps mit Benutzeroberflächen oder sogar KI-Anwendungen, starten Sie mit der Entwicklung Ihrer eigenen Software!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Programmieren mit Python. Auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, USB-Stick und Verpflegung.

Leitung: Maximilian Bauer, Luft- und Raumfahrtingenieur

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 23.11., 13 - 18 Uhr, 1x

Gebühr: 50 EUR

5.03.04 Programmieren mit Python im Büroalltag

Falls Sie mit komplizierten Excel-Blättern arbeiten oder sich über immer wiederkehrende Aufgaben wie Datenübertragung, Antwortmails oder Bericht- und Präsentationserstellung ärgern, kann dieser Kurs Ihren Arbeitsalltag nachhaltig verändern. Die Programmiersprache Python bietet großartige Möglichkeiten, typische Aufgaben in Bezug auf Datenverarbeitung und Aufbereitung zu automatisieren.

Voraussetzungen: Rudimentäre Programmierkenntnisse (z.B. Variablen, Schleifen, Funktionen). Spezielle Kenntnisse in Python sind hilfreich aber nicht notwendig.

Auch für Jugendliche ab 15 Jahre geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial, USB-Stick und Verpflegung.

Leitung: Maximilian Bauer, Luft- und Raumfahrtingenieur

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 30.11., 13 - 18 Uhr, 1x

Gebühr: 50 EUR

5.03.05 Games im Retro-Look programmieren - für Anfänger

PC-Spiele im Retro-Look sind nach wie vor unglaublich beliebt. Sie bieten häufig eine einfache, aber dennoch herausfordernde und unterhaltsame Spielerfahrung und lassen sich durch moderne Werkzeuge relativ einfach programmieren! In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie die Grundlagen der Spieleentwicklung, sowie einige grundlegende Programmierkonzepte wie Variablen, Schleifen, Bedingungen und Funktionen. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre eigenen Retro-Spiele zu programmieren und zu teilen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Auch für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und USB-Stick.

Leitung: Maximilian Bauer, Luft- und Raumfahrtingenieur

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa, 19.10. + So, 20.10., 13 - 18 Uhr, 2x

Gebühr: 90 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig an und beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Sie erhalten keine gesonderte Rechnung für Ihre Anmeldung.

Studienreisen



Allgemeine Informationen

1. Wenn Sie sich für die nachfolgenden Reisen näher interessieren, senden wir Ihnen auf Wunsch gerne den jeweiligen detaillierten Reiseverlauf zu, sobald unser Programm in allen Einzelheiten erstellt ist. Gleichzeitig erhalten Sie dann die Reisebedingungen und ein Anmeldeformular, mit dem Sie sich verbindlich anmelden können.
2. Anmeldungen zu Studienreisen und Tagesfahrten können aus rechtlichen Gründen nur schriftlich erfolgen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen im Rahmen Ihrer Anmeldung.
3. Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
4. Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils Dienstag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr für Sie erreichbar.
5. **Auskunft und Anmeldung:**
Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644
E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de
www.vhs-neu-isenburg.de



TAGESFAHRTEN 2024

7.06.05 Ramses - das Gold der Pharaonen und Schloss Brühl

Diese Ausstellung nimmt uns mit auf eine Reise ins alte Ägypten zur Zeit von Ramses II, dessen Sarkophag das Highlight der Ausstellung ist. Sie bietet einen faszinierenden Einblick in das Leben von König Ramses II. 180 unbezahlbare Artefakte und ägyptische Schätze werden gezeigt. Viele davon haben Ägypten zuvor noch nie verlassen. 40-jähriges UNESCO-Welterbe-Jubiläum feiert Schloss Augustusburg in Brühl mit seinen beeindruckenden Räumlichkeiten im Rokoko-Stil und einer der bedeutendsten Anlagen französischer Gartenkunst in Europa. Das fruchtbare Zusammenwirken deutscher, italienischer und französischer Architekten, Maler, Bildhauer und Stukkateure brachte ein opulentes Gesamtkunstwerk hervor, in dessen Mitte sich die berühmte Prunktreppe von Balthasar Neumann befindet.

Termin: 24. September 2024

Preis: 118 Euro



7.06.06 Straßburg erkunden mit Besuch des Weihnachtsmarkts

Schon von weitem sieht man das Straßburger Münster, erbaut aus rosa Sandstein. Mit seiner charakteristischen asymmetrischen Form ist es bis heute das Wahrzeichen des Elsass. Bei einer Stadtführung erkunden wir die malerische Altstadt von Straßburg mit ihren eindrucksvollen Repräsentationsbauten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bummeln Sie über den Weihnachtsmarkt von Straßburg, der zu den ältesten Frankreichs zählt. Die historische Altstadt ist festlich geschmückt. Tausende Lichter sorgen für eine unglaubliche Atmosphäre. Ein wunderschönes Weihnachtsdorf mit mehr als 300 geschmückten Holzhütten erwartet Sie.

Termin: 28. November 2024

Preis: 99 Euro



STUDIENREISEN 2024

7.08.13 Belgien mit Lüttich, Namur und Brüssel

Lüttich, von den Wallonen auch Liège genannt, liegt unweit von Aachen an der Maas, inmitten lieblicher Hügel und Täler. Die alte Bischofsstadt birgt unzählige Sehenswürdigkeiten: Große, historische Gebäude, unzählige Kirchen, schöne Gassen, belebte, bunte Plätze mit Straßencafés und französischem Flair. Besonderes architektonisches Highlight ist der neue Bahnhof von Lüttich mit seiner faszinierenden Konstruktion aus Stahl und Glas des Stararchitekten Calatrava. Wir besichtigen Namur mit seiner imposanten Zitadelle, das malerische Städtchen Dinant, die Gärten von Annevoie und das imposante Schloss Modave. Auf dem Weg nach Brüssel besuchen wir Mons, in 2015 Kulturhauptstadt Europas und UNESCO-Welterbe. In Brüssel sehen wir auf einer Stadtrundfahrt natürlich das Wahrzeichen: Das futuristische Atomium. Ebenso steht ein Rundgang durch die Altstadt auf dem Programm. Höhepunkt ist sicherlich ein Besuch im Königlichen Schloss, das in den Sommerferien, wenn die königliche Familie Urlaub macht, den Besuchern offensteht.

Termin: 21. - 25. August 2024

Preis: 1.096 Euro



7.08.14 Kroatien: Reiches Kulturerbe und magische Natur

Die kroatische Hauptstadt Zagreb ist aufgegliedert in Ober- und Unterstadt. Die moderne Metropole mit historischem Stadtkern überrascht mit ihren vielfältigen Bauwerken und Museen. Unser nächstes Ziel ist der Nationalpark mit den Plitvicer Seen, die durch Wasserläufe und zahllose Kaskaden verbunden sind. Kalksinter-Barrieren von einem Gewässer in das nächste. Von hier geht es zu den Krka-Wasserfällen, wohl die schönsten in Kroatien. Endpunkt der Reise ist Split, wo wir den eindrucksvollen Diokletianpalast besuchen.

Termin: 11. - 18. September 2024

Preis: 1.945 Euro



7.08.15 Indian Summer in Ostkanada

Im Herbst verwandeln sich die endlosen Wälder in Kanada in ein einzigartiges Farbenmeer. Das leuchtende Gelb der Laubbäume vermischt sich mit den kräftigen Rottönen der Ahornbäume und dem Grün der Nadelbäume. Ein weiteres, außergewöhnliches Naturschauspiel und Höhepunkt der Reise sind die Niagara Fälle. Die Metropolen Toronto, Ottawa, Quebec und Montreal haben alle ihre Besonderheiten: Quebec City beeindruckt durch seinen historischen Teil mit engen und gewundenen Gassen. In Montreal ist der französische Einfluss besonders spürbar, vor allem das charakteristische Viertel aus der französischen Kolonialzeit mit der Basilika Notre-Dame. Abschließend verbringen wir zwei Nächte in einem Hotel, umgeben von herrlicher Natur.

Termin: 22. September - 03. Oktober 2024

Preis: 4.999 Euro



Bitte melden Sie sich frühzeitig für unsere Veranstaltungen an. Es wäre schade, wenn wir einen Kurs oder eine Reise mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

7.08.16 Andalusien: Spaniens feurige Seele

Spaniens südliche Region ist ideal für eine spannende Zeitreise in die maurische Vergangenheit mit ihren geschichtsträchtigen Prachtstädten und landschaftlichen Schönheiten. Moslems, Christen und Juden erschufen prächtige Moscheen, einmalige Burgen und märchenhafte Paläste. Landeinwärts breiten sich herrliche Berglandschaften aus und man gelangt zu den "Weißen Dörfern" mit den engen pittoresken Gassen. Größtes Highlight dieser Reise ist sicherlich die Alhambra in Granada, der gewaltige Palast der maurischen Könige. Aber auch Cordoba hat nichts von seiner Schönheit verloren. Ein Muss ist auch der Besuch von Jerez, bekannt für seine Pferdereitschule und den Sherry. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch von Sevilla mit der imposanten Kathedrale, der berühmten Giralda und dem wunderschönen Maurenpalast Alcazar.

Termin: 10. - 17. November 2024

Preis: 2.255 Euro



7.08.17 Toulouse – La ville rose

In Toulouse lassen sich 2000 Jahre Geschichte entdecken: gestern noch Hauptstadt der Westgoten, heute Hauptstadt der Aeronautik und der Weltraumfahrt. Hier eine romanische Basilika, da ein unaufdringliches Stadtpalais mit imposantem Portal, etwas weiter eine Fassade mit erstaunlichem Terracotta-Dekor, ein verborgener Hof. Entdecken Sie die verschiedenen Stadtviertel, in denen sich Geschichte und Moderne vermengen. Aufgrund der vielen aus roten Ziegelsteinen errichteten Bauwerke trägt Toulouse auch den Namen "rosarote Stadt". Bei einer Besichtigung des Airbus-Werkes sehen Sie, wo die Riesen-Vögel des größten europäischen Flugzeugherstellers gebaut werden. Auf mehreren Ausflügen entdecken wir die Umgebung: Die farbenfrohe Stadt Albi, die Geburtsstadt des französischen Malers Toulouse-Lautrec, begeistert mit ihrer Backsteinarchitektur. Das Bischofsviertel gehört zum UNESCO-Welterbe. Unweit davon erhebt sich der mittelalterliche Ort Cordes-sur-Ciel mit verwinkelten Gassen spektakulär auf einem Hügel. Inmitten von Weinbergen liegt Carcassonne, berühmt für seine Festungsanlage, ebenfalls UNESCO-Welterbe. Die doppelte Ringmauer und 52 Wehrtürme umschließen die historische Altstadt. Hier unternehmen wir auch eine Bootsfahrt auf dem Canal du Midi.

Termin: 25. - 28. Oktober 2024

Preis: 1.148 Euro



7.08.18 Kappadokien – faszinierende Felsformationen

Unterirdische Städte, jahrtausendealte Felskathedralen und faszinierenden Landschaftsformationen sind die Highlights dieser Reise. Einzigartig sind die von Wind und Wetter kunstvoll geformten Tuffsteinkegel, verstreut über mehrere Täler. Die Region Kappadokien umfasst eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten. Bereits seit 1985 gehört der Nationalpark von Göreme, bekannt durch seine spektakulären byzantinischen Höhlenkirchen, zum UNESCO-Welterbe. Beeindruckend sind auch die unterirdischen Städte, bis zu 8 Stockwerken tief unter der Erde, wo sich zu Zeiten der Christenverfolgung unzählige Menschen versteckten. Auf dem Hinweg werden wir einen Zwischenstopp mit zwei Übernachtungen in Istanbul einlegen und die grandiosen Sehenswürdigkeiten wie Blaue Moschee, Topkapi Palast und Hagia Sophia anschauen.

Termin: 08. - 14. Oktober 2024

Preis: 1.644 Euro



STUDIENREISEN 2025

7.07.03 Oman: Wüstenmeer, Berglandschaften und Ozean

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 die prachtvolle Sultan-Qabus-Moschee. Weiter geht's in die alte Hauptstadt Nizwa mit ihrem Fort. Mit Jeeps erkunden wir die bizarren Berge des Hajjar-Gebirges. In den Wahiba Sands erleben wir die Sandwüste, mit ihren riesigen goldenen Dünen ein Eldorado für Fotografen, und - im Gegensatz dazu - die palmenreichen Oasen.

Termin: 17. - 26. Februar 2025

Preis: 3.388 Euro



7.07.04 Höhepunkte Griechenlands mit Peloponnes

Unsere Reise führt uns zu den großen Stätten und Mythen des antiken Hellas. Per Flug erreichen wir Athen und von hier aus geht es über den berühmten Kanal von Korinth auf die Halbinsel Peloponnes. Wir besichtigen Mykene mit dem Löwentor und Epidaurus mit dem fantastischen Amphitheater. Auf unserem Weg in den Süden halten wir in Mystras und Olympia, bekannt als Schauplatz der antiken olympischen Spiele. Das liebevolle Alphios-Tal mit seinen Zypressen, Oliven- und Eukalyptusbäumen bildet eine harmonische Kulisse für die einstige Wettkampfstätte. Delphi, der "Nabel der antiken Welt", ist mit seiner weitläufigen Tempelanlage eine der bedeutendsten Ausgrabungen Europas.

Termin: 16. - 24. März 2025

Preis: 1.995 Euro



➤ **Siehe auch Kochkurs 3.05.15 „Griechische Klassiker“, Seite 65**

7.07.05 Azoren – eine Reise durch unberührte Natur

Für Naturliebhaber sind die Azoren ein wahres Paradies. Fantasievoll geformte blaue Seen, hohe Berge, von denen man herrliche Ausblicke auf die Umgebung genießen kann und üppig bewachsene Vulkane sind typisch für dieses kleine abgelegene Fleckchen Erde. Zunächst werden wir die Insel Terceira, dann die Hauptinsel Sao Miguel besuchen, die von allem etwas bietet. In dieser friedlichen Idylle kann man wieder erleben, was Stille eigentlich bedeutet. Von unserem Standortquartier in der quirligen Inselhauptstadt werden wir sternförmig verschiedene Ausflüge unternehmen. Zuerst besuchen wir Ponta Delgada mit seinen geschichtsträchtigen Straßen, Museen und Baudenkmalern. Sehenswert sind die malerischen Vulkanlandschaften mit den Kraterseen, wo der heiße Dampf noch aus den Erdlöchern aufsteigt. Ein anderer Ausflug führt in die pittoresken Küstendörfer, die mit ihren weißen Häusern einen schönen Kontrast zum blauen Meer bilden. Unterwegs wechseln sich Ananas- und Teeplantagen mit Weiden und dichten Wäldern ab. Wollten Sie nicht auch schon mal erfahren, wo das im Wetterbericht oft genannte "Azoren-Hoch" herkommt? Dann kommen Sie mit in dieses vielseitige Reich im Atlantik.

Termin: 06. - 13. April 2025

Preis: ca. 1.990 Euro



7.07.06 Albanien: Das Land der Adlersöhne

Für viele der "letzte weiße Fleck" auf der Landkarte mausert sich Albanien gerade zu einem Geheimtipp. Das Land hat seinen ganz eigenen Reiz. Und wo sieht man sie noch in Europa, die Esels- und Pferdekarren? Auf der anderen Seite erleben wir gerade vor allem in Tirana und Durrës eine städtische Entwicklung und Gastronomie, die uns erstaunen wird. Bei dieser Reise erhalten Sie einen Einblick in die landschaftlichen und kulturellen Höhepunkte Albaniens. Atemberaubende Küstenstraßen erleben Sie ebenso wie die reizvolle Natur im Landesinneren und - nicht zu vergessen - eine ganze Reihe von malerischen Altstädten und Burgen sowie gut erhaltene Ruinenstätte aus der Antike.

Termin: 06. - 13. Mai 2025

Preis: ca. 1.850 Euro



7.07.07 Hildesheim und Hannover - Von Romanik bis DADA

Nicht weit auseinander: Dennoch sind die beiden Städte so unterschiedlich! Die Bedeutung der mittelalterlichen Bischofsstadt Hildesheim spiegelt sich in den großartigen Bauten des Doms, der Michaelskirche und des rekonstruierten Marktplatzes wider. Hildesheim war bis zur Reformation eine der wichtigsten Städte Norddeutschlands. Dann aber setzte der Aufstieg Hannovers ein, zunächst zur Residenz einer Linie der Welfen, später gar Hauptstadt eines Königreichs. Heute ist die Landeshauptstadt Niedersachsens eine sehr lebendige Großstadt, die Balance zwischen Tradition und Moderne sucht. Bei der Fahrt in die norddeutsche Tiefebene stehen die großartigen Werke der Romanik in Hildesheim auf dem Programm. In Hannover sehen wir die Altstadt und die berühmten Barockgärten von Herrenhausen. Außerdem widmen wir uns dem Sprengel Museum mit seiner herausragenden Sammlung moderner Kunst und befassen uns mit DADA. Und wenn wir schon beim Thema Humor sind, dürfen wir das Wilhelm-Busch-Museum mit seiner wunderbaren Sammlung von Cartoons und Karikaturen nicht unbesucht lassen. Ein Abstecher wird uns mit der spektakulären Marienburg, dem „Neuschwanstein der Welfen“, und dem Weltkulturerbe Faguswerke von Gropius in Alfeld bekannt machen.

Termin: Mitte Mai 2025

Preis: ca. 990 Euro



7.07.08 Portugal: Porto und das Douro-Tal

Das besondere an Porto ist die herrliche Lage am Douro-Fluss, der hier in den Atlantik mündet. Überall dominiert die Granitarchitektur. Die Häuser stehen dicht gedrängt an steilen Felswänden. Von hier aus unternehmen wir eine kleine Reise durch das Hinterland, z.T. entlang des malerischen Douro-Tals. Der Fluss schlängelt sich gemächlich durch die majestätischen Berge. Hier befinden sich die Landgüter der Portweinerzeuger inmitten der terrassenförmig angelegten Weinberge. Eine Wein- und Portweinprobe darf also nicht fehlen. Weiter südlich besuchen wir Coimbra. In der alten Universitätsstadt erkennt man die römischen Einflüsse besonders gut. Ebenfalls besuchen wir Braga, bekannt für die Barockkirchen und wunderschönen Parks und Gärten. Ein Abstecher führt uns zum bezaubernden barocken Mateuspalast.

Termin: Ende Mai/Anfang Juni 2025

Preis: ca. 1.900 Euro



7.07.09 Die Normandie: Camembert, Calvados und Cidre

Erster Halt ist Giverny, wo wir das ehemalige Wohnhaus und den prächtigen Garten von Claude Monet besuchen. Der berühmte Mont-Saint-Michel, der "magische Glaubensberg des Abendlandes", ist eines der berühmtesten Bauwerke Frankreichs und gilt als das Wahrzeichen der Normandie. Ein weiterer Höhepunkt unserer Reise ist der Besuch von Bayeux. Der berühmte Wandteppich mit der Darstellung der Eroberung Englands zieht unzählige Besucher an. Ebenfalls zu den Sehenswürdigkeiten der Normandie gehört die Stadt Rouen. Wegen der gotischen Kathedrale und der vielen Kirchen hat sie den Beinamen "Stadt der 100 Kirchtürme". Selbstverständlich probieren wir unterwegs auch die typischen Spezialitäten.

Termin: 22. - 29. Juni 2025

Preis: ca. 1.870 Euro



7.07.11 Nancy und die Vogesen – Mitgliederreise

Das französische Nancy - seit 1983 UNESCO-Welterbe - wird unser erstes Ziel sein. Der Charme der Altstadt aus Mittelalter und Renaissancezeit offenbart sich mit architektonischen Kleinoden. Des weiteren begeistern bemerkenswerte Villen im Jugendstil und ein wunderschön angelegter Stadtpark. Anschließend geht es in die Vogesen. Auf einer Rundfahrt gelangen wir auf den Grand Ballon mit einer grandiosen Aussicht auf die Bergwelt. Wir besuchen einen Garten mit Gebirgsflora aus der ganzen Welt und spazieren durch den Parc Wesserling mit dem angeschlossenen Textilmuseum. Ein weiterer Ausflug führt uns nach Mülhausen mit seinem reich verzierten Rathaus, Häusern aus der Renaissance und einem typischen Wochenmarkt. Auf der Rückfahrt nehmen wir noch ein Stück Elsass mit und besuchen die über der Rheinebene thronende Hochkönigsburg, das malerische mittelalterliche Städtchen Obernai sowie den Odilienberg mit der Schutzheiligen des Elsass.

Termin: 16. - 21. August 2025

Preis: ca. 1.280 Euro



7.07.12 Island: Insel aus Feuer und Eis

Klare Luft, exakte Konturen, 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. 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!

Termin: 26. - 31. August 2025

Preis: ca. 2.700 Euro



7.07.00 vhs-Reisetag mit Filmvorträgen

An diesem Tag möchten wir Ihnen einige unserer geplanten Studienreisen für das Jahr 2025 vorstellen. Zudem soll es ein Treffen aller Reisefreunde sein, die bereits mit der vhs gereist sind. Aber selbstverständlich sind auch alle anderen Reise-Interessierten herzlich zu unseren Filmvorträgen eingeladen. Der Eintritt ist kostenfrei, aus organisatorischen Gründen wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Sa 02.11.2024, 10 – ca. 16:30 Uhr



Ist Ihnen das Thema „Bildung für alle“ wichtig?

Die vhs fördert mit ihren Veranstaltungen auch den Dialog zwischen den Menschen und stärkt damit soziale Integration und Demokratie.

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. bei ihrem Bildungseingagement unterstützen?

**Dann werden Sie Mitglied!
Wir freuen uns auf Sie!**

☎ 06102-254746

info @vhs-neu-isenburg.de

www.vhs-neu-isenburg.de

Genfer See: Idyllisches Bergpanorama

Die Vielfalt touristischer Angebote am Genfer See ist schier unerschöpflich, denn hier vereinen sich weltstädtisches Flair, mildes Mikroklima und eine atemberaubende Kulisse aus Bergen und UNESCO-geschützten Weinterrassen. Kein Wunder also, dass bereits die Römer den Reichtum dieser Region erkannten und sich hier seit jeher Künstler, Dichter und Intellektuelle niedergelassen haben. Auf der Hinfahrt machen wir Halt in Solothurn mit seiner barock geprägten Altstadt. Am Genfer See schauen wir uns die Städte Lausanne und Montreux an. Eine Schifffahrt über den See darf natürlich nicht fehlen. Ein Ausflug führt an den Fuß des Mont Blanc nach Chamonix. Außerdem unternehmen wir eine Wanderung durch die tiefe malerische Schlucht mit spektakulären Felsformationen: Les Gorges du Pont du Diable. Eine Reise, die das spektakuläre Alpen- und Seepanorama auf der französischen und der Schweizer Seite zeigt.

Termin: September 2025



Zauber der Toskana mit Abstecher in die Cinque Terre

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, und Lucca. 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. Ebenso schauen wir uns die Cinque Terre an, immer noch nicht so bekannt: Fünf malerische Dörfer schmiegen sich an die steilen Felsen hoch über dem Ligurischen Meer. Auf kleinstem Raum bietet diese idyllische kleine Region eine Fülle von herrlichen Eindrücken und pittoresken Motiven sowie schönen Wanderungen durch Weinberge und Olivenhaine. In Ligurien gibt es aber auch viele andere Schätze zu entdecken: Die zauberhaften Orte entlang der ligurischen Küste sind alle einen Besuch wert.

Termin: September 2025



Barcelona: Gaudí, Dalí und Picasso

Die Stadt am Mittelmeer im Nordosten der Iberischen Halbinsel ist die zweitgrößte Stadt Spaniens, 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. Eindrucksvoll sind die schöne Architektur der gotischen Innenhöfe, die künstlerisch fantasievollen Bauten von Gaudí und das pulsierende Leben auf der Hauptstraße La Rambla. Mittlerweile glänzt die Stadt auch durch ihre Prestigebauten und Bürotürme von internationalen Stararchitekten. Was aber die Stadt so attraktiv macht, ist einfach ihre mediterrane Kultur. Das Leben spielt sich in den Restaurants und Bars der Flaniermeilen und der Strände ab. Reisen Sie mit und erleben Sie diese attraktive Metropole mit unvergleichlichem Flair!

Termin: Anfang Oktober 2025



Ägypten: Weiße Wüste und Kreuzfahrt auf dem Nasser See

Ein faszinierendes Land zeigt sich von einer anderen Seite. Wir besuchen das neue Ägyptische Museum (GEM) in Kairo und unternehmen einen Ausflug nach Alexandria. Danach geht es in die weiße Wüste. Irgendwo zwischen dem Nil und dem libyschen Sandmeer haben Wind und Wetter skurrile Gebilde aus den Kreidefelsen in der Wüste geformt - ein besonderer Höhepunkt in der Westlichen Wüste Ägyptens. Nach diesem 3tägigen Ausflug in Geländewagen in die Oase Bahariya fliegen wir nach Abu Simbel, wo wir die Kolossalfiguren auch abends beleuchtet sehen. Hier besteigen wir ein Schiff zur Kreuzfahrt auf dem Nasser-Stausee bis nach Assuan und besichtigen unterwegs die nicht so bekannten aber nicht weniger interessanten Tempelbauten. Der letzte Nachmittag in Assuan lädt zu einem Bummel ein.

Termin: Ende Oktober 2025



Costa Ricas Naturparadies Pura Vida

Vulkane, Mangrovenwälder und lange Strände - all das steht für das kleine Land in Mittelamerika, das zwischen Karibik und Pazifik liegt. Die Höhepunkte sind die vielen Nationalparks mit ihrer großartigen Flora und Fauna. Von der Hauptstadt San José unternehmen wir Ausflüge in die noch aktive Vulkanwelt. Dabei ist eine Wanderung durch den Regenwald und zwischen den Baumwipfeln ein ganz besonderes Erlebnis. Ein Abstecher führt uns nach Tortugero an die Atlantikküste, wo wir unzählige Vogel- und Tierarten wie z.B. Affen, Faultiere, Schildkröten und Tukane beobachten können. Diese Reise begeistert nicht nur Naturliebhaber, sondern auch alle, die Erkundungen mit Erholung am Pazifik-Strand zum Abschluss der Reise verbinden möchten. Den Ausspruch „Pura Vida“ werden wir immer wieder hören. Für die Costa-Ricaner bedeutet Pura Vida, das Leben zu genießen, egal unter welchen Umständen; es ist eine Wertschätzung des Lebens und die Erkenntnis: Das Leben ist, was man daraus macht!

Termin: November 2025



**Bitte melden Sie sich frühzeitig für unsere Veranstaltungen an.
Es wäre schade, wenn wir einen Kurs oder eine Reise mangels
rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!**

Welche Reisen würden Sie in 2025 gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

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

Februar	Oman: Wüsten, Berglandschaften und Ozean
März	Höhepunkte Griechenland
April	Azoren – eine Reise durch unberührte Natur
Mai	Albanien: Das Land der Adlersöhne
Mai	Kunst in Hildesheim und Hannover - Von Romanik bis DADA
Mai/Juni	Portugal: Porto und das Dourotal
Juni	Normandie: Camembert, Calvados und Cidre
August	Nancy und die Vogesen
August	Island: Insel aus Feuer und Eis
September	Genfer See: Idyllisches Bergpanorama
September	Zauber der Toskana
Oktober	Barcelona: Gaudi, Dali und Picasso
Oktober	Ägypten: Weiße Wüste und Kreuzfahrt auf dem Nasser See
November	Costa Ricas Naturparadies Pura Vida

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

98 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

A	Seite	M/N	Seite
Achtsamkeit / Resilienz	18-21	Malen und Zeichnen	12, 28-30
Acrylmalerei	28-29	Make-up / Kosmetik	24, 34
Alternative Heilmethoden	60-63	Mandala malen	30
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Meditation	40
Aquafitness	59	Movement-Training	53
Aquarellmalerei	29	MS-Office Anwendungen	86-87
Astronomie	10	Musik / Trommeln	36
Augentraining	61	Natur	24-25
Autobiografisches Schreiben	27	Nähen	12, 31-32
Ayurveda	67	O/P/Q	
B		Orientierungskurse	71
Basteln, Gestalten, Werken	30-34	Patientenverfügung	16
Beckenbodengymnastik	58-59	Patchwork / Quilt	32
BEM-Gespräch	17	Persönlichkeitsentwicklung	19-22
Bildungsurlaube (BU)	82-83	Pilates	50-52
Bodystyling/-fitness	50-55	Pilzwanderung	25
Buchbinden	33	Politik/Geschichte	14
Breathwork	41	Powerpoint	11, 87
C/D		Programmieren	87-88
Comic / Mangazeichnen	12	Prog. Muskelentspannung	39
Computerthemen	83-88	Qi Gong	48-50
Demenz und Pflege	22-23	R	
Deutsch als Fremdsprache	71	Recht	16-17
Djémbe	36	Reisen / Tagesfahrten	89-97
E		Reiki	62-63
EDV-Kurse	10, 84-88	Resilienz	19, 21
EMDR	18	Rückenschule/-gymnastik	58
Emotionsmanagement	20-21	S	
Englisch	72-75	Salsa	38
Entspannung	39-42	Schmuckgestaltung	33-34
Ernährung/Kochen	64-68	Schreiben	26-27
Excel	86	Selbsterfahrung/ -findung	17-23
F		Skizzieren	28
Farb- und Stilberatung	24	Smartphones und Tablets	85-86
Faszientraining	53-54	Spanisch	80-81
Feldenkrais	48	Sprachen	69-61
Finanzwissen	15-16	Step-Aerobic	55
Flexi-Bar	53	Stressbewältigung	18-19
Fotografieren	35	Stretching	43-44, 54
Folkloretanz	38	Stuhlgymnastik	56
Französisch	75-76	Sturzprävention	56
Fußreflexzonenmassage	63	T/U	
G		Tagesfahrten	89
Gedächtnistraining	23	Tai Chi	47-48
Geschichte / Politik	14	Tanzen	37-38
Gesundheitsthemen	60-63	Tarotkarten	23
Goldschmieden	13, 33	Tastschreiben	10, 84
Gymnastik	50-58	Töpferei/Keramik	12-13, 30-31
H		Trance-Tanz	41
Handarbeiten / Nähen	12, 31-32	Trauerbegleitung	22
Healing Gong	40	Triathlon	60
Heilsteine	63	Trommeln / Djembé	36
I/J		Typ- und Stilberatung	24
Integrationskurse	71	Ukulele	36
Italienisch	77-79	V/W	
K		Vagustraining	61
Kalligraphie	27	Verfügungen / Vollmacht	16
Keramik	12-13, 30-31	Volleyball	59
Kinderkurse	10-13	Wassergymnastik	59
Kochen / Ernährung	64-68	Weinverkostung	68
Kommunikation	19-22	WenDo	13
Kosmetik / Make-up	24, 34	Wirbelsäulengymnastik	56-58
Kräuterseminare	24-25	X/Y/Z	
L		Yoga	41-47
Line Dance	38	ZENbo Balance	50
Literatur und Schreiben	26-27	Zumba	52

Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Kurs-Nr.	Kurs-Titel	Gebühr
Herbst/Winter 2024		

An die

vhs Neu-Isenburg e.V.

Bahnhofstraße 2

63263 Neu-Isenburg

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl. Abmeldebedingungen (AGB) an.

Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht!

Datum, Unterschrift

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung bei uns einreichen.

.....

Sie erhalten keine weitere Bestätigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.

Unsere Teilnahmebedingungen sind dem vhs-Programmheft und unserer Internetseite zu entnehmen.
www.vhs-neu-isenburg.de

Die Bedingungen werden mit der Anmeldung als verbindlich anerkannt.

Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

Bitte in Blockschrift ausfüllen

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)

vhs Neu-Isenburg e.V.

Bahnhofstr. 2

63263 Neu-Isenburg

Tel: 06102 254 746

Fax: 06102 6644

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt

BIC: HELADEF1SLS

IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach,
Vereinsregister Nr. VR 1538

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**

Name:

Vorname:

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Wohnort:

Telefon:

Mobil-Telefon:

E-Mail:

Angaben für statistische Zwecke:

Geschlecht: weiblich männlich divers

Geburtsdatum:

*vhs Neu-Isenburg e.V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542*

Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu entrichtenden Veranstaltunggebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen.

Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bankinstitut:

BIC:

IBAN:

Datum:

Unterschrift:

isySTROM_öko

Ökostrom für Neu-Isenburg



Gemeinsam für unser Klima und das Neu-Isenburg von morgen!

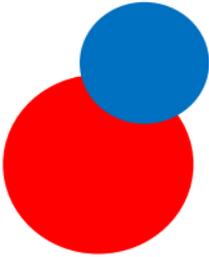
Dauerhaft günstige Preise, faire Bedingungen und unser persönlicher Service runden unser Angebot für Sie ab. Rufen Sie uns gerne unter der 06102 246-199 an oder besuchen Sie uns unter swni.de für weitere Informationen.

Wir beraten Sie gerne – Ihre Stadtwerke Neu-Isenburg.



**Stadtwerke
NEU-ISENBURG**
weil wir hier leben

Teilen Sie Ihr Wissen



Als einer der richtungsweisenden Anbieter von Weiterbildungsangeboten stellen wir seit über 30 Jahren erfolgreich ein ganzheitliches und hochwertiges Bildungsangebot zusammen.

Die Volkshochschule freut sich grundsätzlich über neue, freiberufliche Dozenten/innen zur Ergänzung bzw. Erweiterung ihres Kursangebotes.

Wenn Sie...

...sich in der Weiterbildung engagieren und Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten an andere weitergeben möchten,

...bereits über Erfahrungen in der Vermittlung von Wissen verfügen,

...Ihr Fachwissen nicht nur inhaltlich sondern auch teilnehmerbezogen strukturieren können,

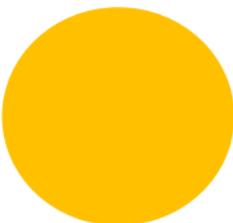
...kreativ sind und Spaß am Umgang mit Menschen haben,

dann freuen wir uns auf Sie!



Nutzen Sie die Möglichkeit.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



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