

PROGRAMM 2012

Frühjahrssemester 2012

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen Mainflingen

The logo consists of the letters 'K' and 'R' in a bold, blocky, sans-serif font. The letters are white with a thick grey outline, giving them a three-dimensional appearance.

Anschrift der Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,

Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90

e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de

Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Bürostunden: dienstags und donnerstags

von 9:30 bis 11:30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Konto: Sparkasse Langen-Seligenstadt

(BLZ 506 521 24) Nr. 112 3033

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!



ASCHAFFENBURGER STRASSE 27
63500 SELIGENSTADT

TELEFON (06182) 2 17 71
TELEFAX (06182) 2 17 88

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Frühjahrssemester 2012.

Sie finden Bewährtes und Neues.

Letztlich entscheiden Sie über den Erfolg eines Angebotes. Es ist immer bedauerlich, wenn Interessenten unverrichteter Dinge wieder nach Hause gehen müssen, weil die notwendige Zahl von Kursteilnehmern nicht zustande kommt.

Wenn Sie sich daher zu einer Anmeldung entschließen, empfehlen wir Ihnen, möglichst im Freundes- oder Bekanntenkreis nach weiteren Interessenten Ausschau zu halten.

Ein durchaus wünschenswerter Nebeneffekt der Kurse sind ja die sozialen Kontakte, die dadurch entstehen und gefördert werden. In vielen Kursen sind daraus fast schon verschworene Gemeinschaften geworden.

Die Sprachkurse haben sich beispielweise für Neubürgerinnen und Neubürger als willkommene Möglichkeit erwiesen, den Einstieg in die neue Umgebung zu erleichtern.

Abschließend die unveränderte Formel: Bitte teilen Sie uns Anregungen und Wünsche mit, sei es schriftlich, telefonisch oder bei einer Vorsprache im Sekretariat, Steinheimer Straße 6 an die Leiterin, Frau Elisabeth Emadi. Auch befindet sich dort ein Briefkasten!

Mit freundlichen Grüßen

Franz Preuschoff · Herbert Tobben · Cornelia Wolf

Vorstand:

Franz Preuschoff, Vorsitzender

Herbert Tobben, Stellv. Vorsitzender

Cornelia Wolf, Stellv. Vorsitzende

Annelie Ewers, Schriftführerin

Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Elisabeth Emadi M.A.

Arbeitskreise:

THEATERFAHRTEN:

Christa Süßmann

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Katharina Klotz,

Cornelia Wolf, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff

Hinweise

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die **Anmeldungen** können nur in schriftlicher Form erfolgen und sind damit verbindlich. Bitte nutzen Sie hierfür die anhängende Anmeldekarte. Weitere Anmeldekarten sind in der Geschäftsstelle der VHS, im Verkehrsbüro am Marktplatz in Seligenstadt, in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen oder im Internet über www.vhs-seligenstadt.de erhältlich. Mit dem Herbstsemester 2011 möchten wir Ihnen auch die Möglichkeit zur Anmeldung per Email (vhs-seligenstadt@t-online.de) geben. Sofern Sie uns alle notwendigen Eckdaten mitteilen (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) ist die Anmeldung per Email als verbindlich anzusehen.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung bzw. eine Rechnung ist nicht vorgesehen. Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich mit Kursbeginn am Kursort entsprechend des Ausschreibungstextes im Programmheft ein.

Änderungen im Programm bleiben vorbehalten und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

Semestereinteilung: Das vorliegende Programm umfasst ein Semester. Soweit nicht anders angegeben umfasst ein Semester, nach den Richtlinien der Kreisvolkshochschule Offenbach, 15 Kursabende zu je 90 Minuten (= 2 Unterrichtseinheiten). Das Frühjahrssemester beginnt im Februar. Das Herbstsemester beginnt im September. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Auf Ausnahmen hiervon werden im Ausschreibungstext der Kurse speziell hingewiesen.

Die **Kursgebühr** ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig. Es wird um **bargeldlose** Zahlung auf das Konto des Kulturrings bei der **Sparkasse Langen-Seligenstadt, BLZ 506 521 24, Konto Nr. 1123033**, gebeten. Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer des Kurses anzugeben.

Erstattung der Gebühren ist nur bei einem schriftlich begründeten Rücktritt von der Kursteilnahme vor Beginn des Kurses möglich. Bei einem Rücktritt innerhalb der letzten Woche vor Kursbeginn, ist eine Verwaltungsgebühr von 5,00 EUR zu zahlen. Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, erlischt die Zahlungspflicht. Bereits eingezahlte Gebühren werden zurückerstattet.

Teilnehmerzahl: Zur Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von acht Personen erforderlich. Auf Wunsch können jedoch **kleinere und intensivere** Kurse zu entsprechend erhöhten Kursgebühren eingerichtet werden. Die Kursgebühren errechnen sich nach dem Umfang des Kurses, d.h. nach den jeweils angebotenen Unterrichtseinheiten (UE). Die für Ihren Kurs geltende Gebühr bei geringerer Teilnehmerzahl entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Tabelle:

UE	ab 8 TN	ab 7 TN	ab 6 TN	ab 5 TN
4	12,- €	14,- €	16,- €	20,- €
6	18,- €	20,- €	24,- €	28,- €
8	24,- €	28,- €	32,- €	38,- €
10	30,- €	34,- €	40,- €	48,- €
11	33,- €	38,- €	44,- €	52,- €
12	36,- €	42,- €	48,- €	58,- €
14	42,- €	48,- €	56,- €	68,- €
16	48,- €	55,- €	64,- €	77,- €
20	60,- €	69,- €	80,- €	96,- €
21	63,- €	72,- €	84,- €	100,- €
24	72,- €	82,- €	96,- €	115,- €
26	78,- €	90,- €	104,- €	125,- €
28	84,- €	96,- €	112,- €	135,- €
30	90,- €	102,- €	120,- €	144,- €
32	96,- €	110,- €	128,- €	154,- €
48	144,- €	165,- €	192,- €	230,- €

Haftung: Eine Haftung gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen wird nicht übernommen, auch nicht für Unfälle oder Verlust bzw. Beschädigung von Kleidungsstücken.

Räume: In den benutzten Räumen ist der Kulturring Seligenstadt Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

Gebührenermäßigung: Empfänger/Innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/ Hartz IV erhalten für einen Kurs eine Ermäßigung von 80 %. Die verbleibenden 20 % der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt. Die Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragsteller/Innen. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen und darf zu Beginn des Kurses nicht älter als vier Wochen sein. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

Der Kulturring Seligenstadt ist der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach, Frankfurter Straße 160–166, 63303 Dreieich angeschlossen. Die für den Kurs- und Veranstaltungsbetrieb der VHS notwendigen Ausgaben werden durch die Kursgebühren sowie aus Zuschüssen des Kreises Offenbach und den von der Stadt Seligenstadt bereitgestellten Mitteln bestritten.

Wie erreichen Sie uns:

Kulturring Seligenstadt
 Steinheimer Straße 6, 63500 Seligenstadt
 Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90
 e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
 Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Die Geschäftsstelle ist Di und Do von 10:00 bis 11:30 Uhr geöffnet.

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen ist die Geschäftsstelle nicht besetzt.



Mercedes-Benz
IN SELIGENSTADT

**Autohaus Heberer
GmbH & Co. KG**

MERCEDES-BENZ Vertragswerkstatt
der DaimlerChrysler AG

Aschaffenburg Straße 80 · 63500 Seligenstadt
Telefon (0 61 82) 92 73-0 · Telefax (0 61 82) 2 2319



BUCHHANDLUNG

Papier- und Schreibwaren
Geschenkideen



Gustav Sprey jr.

Bahnhofstraße 50
63500 Seligenstadt

Telefon (0 61 82) 2 6086
Telefax (061 82) 2 0260

BÜCHER öffnen WELTEN

Absender:

**Theaterfahrten
Rhein-Mainischer
Besucherring
über
Kulturring Seligenstadt
Frau Christa Süßmann
Bachgasse 5
63500 Seligenstadt**

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im





Ich möchte in der Saison 2012 an den Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings teilnehmen.

Hiermit bestelle ich im Abonnement

_____ Karten Preisgruppe _____

Ich bin an Gastkarten interessiert und bitte um laufende Information

unter Telefon-Nr. _____

_____ Ort und Datum

_____ Unterschrift

Piano Fröhlich

Inhaber: André Fröhlich



K L A V I E R B A U · R E P A R A T U R E N

Neu- und Gebrauchsinstrumente
führender Marken am Lager

63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

www.pianofroehlich.de

Theater (Hinweis)

Im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings werden Theaterfahrten zu den Städtischen Bühnen in Frankfurt, in die Komödie Frankfurt, das Staatstheater in Wiesbaden, das Kleine Theater am Zoo, Frankfurt, und das Staatstheater in Darmstadt angeboten. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Oper, Operette und Musical.

Insgesamt zehn Fahrten sind geplant, je nach dem Angebot der verschiedenen Theater.

Die Termine werden jeweils rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Die Buchung eines Abonnements ist nicht nur preislich von Vorteil. Der Abonnent hat, unabhängig von der Nachfrage, seinen Theaterplatz sicher. Bitte, bedienen Sie sich des anhängenden Anmeldeformulars.

Auskunft: Frau Christa Süßmann, Bachgasse 5, 63500 Seligenstadt, **Telefon 0 61 82 2 80 30.**

Die Ausgabe der Teilnehmerkarten erfolgt in der Regel zwei Werktage vor dem Fahrttermin, jeweils von 10 bis 12 Uhr in der Geschäftsstelle des Kulturringes, Steinheimer Straße 6.

Bitte beachten Sie die Hinweise
auf die Veranstaltungen des
Kulturringes in der Tagespresse

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt- und Landschaftsbücherei, Klosterhof, „Jägerhaus“:
montags, 16:00-18:30 Uhr; mittwochs 9:30-11:00 Uhr,
17:00-19:30 Uhr; freitags 16:00-18:30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei, St. Josefshaus,
Jakobstraße 5: dienstags, 15:00-17:00 Uhr; donnerstags,
16:00-17:00 Uhr, samstags, 10:00-12:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Marien, Steinweg 25, Unterkirche:
donnerstags, 15:00-17:00 Uhr; sonntags, 9:30-11:00 Uhr.

Pfarrbücherei St. Margareta, Froschhausen, Anne-Frank-
Straße 2, (Maximilian-Kolbe-Haus): dienstags, 18:00-19:00
Uhr, donnerstags, 17:00-18:00 Uhr, sonntags, 10:30-12:00
Uhr.

Pfarrbücherei St. Cyriakus, Pfarrheim, Klein-Welzheim:
mittwochs, 17:30-18:30 Uhr, sonntags, 10:00-11:00 Uhr.

MAINHAUSEN:

Pfarrbücherei St. Wendelinus, Pfarrheim Zellhausen:
mittwochs; 17:30-18:30 Uhr; samstags, 14:00-15:00 Uhr,
sonntags, 11:30-12:00 Uhr.

Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen, Rathaus
Mainflingen: mittwochs, 19:00-20:00 Uhr.

Kurslokale

*Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse
in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligen-
stadt, statt.*

*Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird
hingewiesen.*

*Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen
Kurse ersichtlich.*

NEU BEI DER VHS

STAUFER-FORUM

Ein neues Angebot der VHS-Seligenstadt in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule

Eine Vorausschau

Aus zahlreichen Gesprächen mit Kursteilnehmern hat die VHS-Leitung den Eindruck gewonnen, dass nicht nur ein Interesse an herkömmlichen Kursen über die Dauer eines ganzen Semesters besteht, sondern auch an Einzelveranstaltungen zu allgemein interessierenden Fragen unterschiedlicher Richtung, verbunden mit der Möglichkeit, darüber mit den Vortragenden und den anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Auf der Suche nach dem geeigneten Ambiente fiel der Blick auf das Romanische Haus, einem Zeugnis der Stauferzeit. Nachdem der Magistrat die Bereitschaft erklärt hatte, den Raum für ein solches Volkshochschulangebot bereitzustellen, konnte das Vorhaben weiterverfolgt werden, unter der Bezeichnung „Staufer-Forum“. Dabei arbeitet die VHS-Seligenstadt mit der Kreisvolkshochschule zusammen.

Eine erste grundsätzliche Zusage liegt von dem bekannten Fernsehjournalisten **Frank Lehmann** vor, Verfasser des Buches „Über Geld redet man nicht“. Genau davon soll aber gesprochen werden, über die Notwendigkeit, sich mit dem für das Zusammenleben der Menschen so wichtigen Thema des Zahlungsmittels zu befassen.

Eine weitere Zusage hat **Klemens Weilandt** gegeben, Autor des Buches „BLÜTENLESE Die deutsche Sprache – (k)ein Grund zur Heiterkeit“. Der Verfasser hat Geschichte, Anglistik und Philosophie studiert, war Gymnasiallehrer, Schulleiter, führte in Hannover die Dienstaufsicht über die Gymnasien und leitete die Schulabteilung des Regierungsbezirkes.

Z.Zt. schriftstellerisch aktiver Ruheständler. Im Vorwort seines Buches zitiert Weilandt den Schriftsteller Bodo Strauß: „Wir müssen unsere Sprache schützen wie unsere Gewässer“.

Ein erfolgversprechender Kontakt besteht zu Prof. Dr. phil. Dr. theol. **Friedo Ricken** von der Hochschule für Philosophie in München (Geschichte der Philosophie und Ethik). Ausgangspunkt ist sein jüngstes Werk in einer beeindruckend umfangreichen Bibliographie: „Warum moralisch? Beiträge zur gegenwärtigen Moralphilosophie“.

Die Termine werden jeweils durch die Tagespresse, Veröffentlichung auf der Homepage der VHS-Seligenstadt und der Kreisvolkshochschule, Faltblätter und Plakatierung bekanntgegeben.

21.1.01.1 Die erfolgreiche Unternehmensgründung

Haben Sie eine Idee für Ihr eigenes Geschäft? Wollen Sie Ihr eigener Chef sein? Dann sind Sie hier richtig. Das Seminar zeigt Ihnen, welche Schritte Sie in die Selbständigkeit machen müssen. Desweiteren werden Finanzierungsmodelle, Förderungen, Voraussetzungen aufgezeigt.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 19:00–22:00 Uhr
Termine: 26. April / 3. Mai 2012
Dauer: 2 Abende
Leitung: Dr. Patrick Keller
Gebühr: 25,- €

21.1.01.2 Ziele erkennen, stecken und erreichen!

Ohne eigene feste Ziele geht es nicht! Aber wie erkenne ich meine Ziele und erreiche sie? Hierbei ist Ihnen Harry Silvio Zilliger, Fitness- und Gesundheitslehrer, Dipl. Selbstverteidigungslehrer, Musik- und Sprachdozent, Body and Mind Counsultant, behilflich.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–17:00 Uhr
Termine: 10. März 2012
Dauer: Tageskurs
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.1.01.3 Positives Denken

Kann man positives Denken erlernen und wie unterstützt es einen im Werdegang? Was ist wichtig, um ein positiver Mensch zu sein. Lassen Sie sich positiv beeinflussen und coachen von Harry Silvio Zilliger, Fitness- und Gesundheitslehrer, Dipl. Selbstverteidigungslehrer, Musik- und Sprachdozent, Body and Mind Counsultant.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–17:00 Uhr
Termine: 28. April 2012
Dauer: Tageskurs
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.1.01.4 Die Kraft der Märchen – Märchen erleben am Beispiel des modernen Märchens „Das verschenkte Weinen“ von W. Heiduczek

Die große Bedeutung von Märchen für uns Menschen und unser Leben ist inzwischen vielfach erforscht und nachgewiesen. Lebensweisheiten und Märchen bilden in vielerlei Hinsicht eine Einheit. Wir wollen an diesem Tag mit Hilfe eines modernen Märchens den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Lebensweisheit beleuchten, uns miteinander austauschen und vor allem die Kraft von Märchen auch sinnlich erfahren.

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen
Seligenstadt

Zeit: Samstag, 9:30–16:00 Uhr

Termin: 10. März 2012

Dauer: Tageskurs

Leitung: Monika Knüpf (Dipl.-Päd.),
Christiane Burkart (Dipl.-Soz.-Päd.)

Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit über vierzig Jahren bestehenden



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 2 53 23

E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

Zu moderaten Bedingungen wird der Bevölkerung Gelegenheit geboten, das musikalische Kulturerbe wahrzunehmen und zu pflegen. Die Reihe hat ein anerkannt hohes Niveau. Es gibt inzwischen kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die auch schon in Seligenstadt zu Gast waren.

Auf der Wilbrand-Orgel der Einhardbasilika hat ein Großteil der europäischen Organisten-Elite seine Visitenkarte abgegeben.

Beachtung auch im europäischen Ausland hat inzwischen das seit 1998 durchgeführte sommerliche Kleine Streicherfestival gefunden, dessen künstlerischer Gastgeber das weltweit konzertierende Münchner Henschel-Quartett ist.

Unter dem Titel JUNGES PODIUM erhält künstlerischer Nachwuchs „zwischen Hochschule und Podium“ Gelegenheit, Erfahrungen im Spiel vor Publikum zu sammeln.

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitätvoller Musik zu wecken. Dem dient in diesem Jahr u. a. das Projekt „Musik für Kinder“ mit einer konzertanten Aufführung der „Entführung aus dem Serail“ von Wolfgang Amadeus Mozart. Dabei wirken auch Schülerinnen und Schüler im Chor mit.“

Nähere Angaben zu den Klosterkonzerten finden Sie im Jahresprogrammheft, das Ihnen auf Anforderung gerne zugesandt wird, in der Tagespresse und auf

www.klosterkonzerte-seligenstadt.de

Bitte beachten Sie die Hinweise im

Der Kurier

HERAUSGEGEBEN IM EINHARD-VERLAG

21.2.05.1 Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle Interessenten, die gerne ihre Bilder passend zu ihrer Einrichtung gestalten möchten oder ein schönes Geschenk benötigen. Gemeinsam soll in einer entspannten Runde die eigene Kreativität gefördert und weiterentwickelt werden. Acrylfarbe ist ein hervorragendes Material, das sich für die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten in der Malerei eignet. Acryl mit Sand oder mit der Strukturpaste vermischt, ist eine interessante Kombination in der Anwendung für wunderschöne Hintergründe. Acryl findet Raum in der realistischen Malerei, aber auch in der abstrakten Formensprache.

Kurslokal: Merianschule,
Zeit: montags, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn: 27.2.2012
Dauer: 5 Abende
Leitung: Petra Heck
Material: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische
Gebühr: 33,- €

21.2.05.2 Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene "Die Kunst, mit Pinsel und Farbe umzugehen"

Dies ist der richtige Kurs für Leute, die gerne in einer entspannten Atmosphäre mit Farben und Pinsel kreativ sein wollen und selbst ein passendes Unikat gestalten möchten. Dabei werden zeichnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten gelernt und geübt. Ebenso werden die Grundkenntnisse des Aquarellmalens vermittelt. Verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs werden geübt. Eigenen Ideen werden keine Grenzen gesetzt.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit: mittwochs, 9:45–11:45 Uhr
Beginn: 29.2.2012
Dauer: 10 Vormittage
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben
Gebühr: 78,- €
Leitung: Petra Heck

21.2.05.3 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

*„...Malen bedeutet seine farbigen Eindrücke registrieren“
Paul Cézanne*

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; ein lebendiger Kurs rund um die Technik der Acrylmalerei mit einem breiten Motivspektrum

von figurativ bis abstrakt, zum Experimentieren mit Farben und Materialien und gleichzeitigem Kennenlernen von grundlegenden Regeln der Malerei. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 18.5.2012, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 19.5.2012, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 1.6.2012, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 2.6.2012, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 8.6.2012, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 9.6.2012, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

21.2.11.1 Fotografie für Anfänger und Umsteiger Analog und Digital

Ein Kurs für Anfänger – analog oder digital –, die gerne fotografieren und wissen wollen, wie sie ihr Hobby perfektionieren können. Neben allgemeinen Themen wie Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung und Schärfentiefe wird vor allem auf die Neuerungen der digitalen Fotografie eingegangen. Begriffe wie Histogramm, Gradationskurve und „unscharf maskieren“ werden genauso besprochen wie die Themen Datenarchivierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die Teilnehmer eine Spiegelreflexkamera oder eine Kamera, bei der man die Zeit und Blende einstellen kann, besitzen. Wünschenswert wäre auch ein Laptop, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: 19:00–21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 16.2.2012
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kreß
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

21.2.11.2 Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für diejenigen, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird“ – noch etwas dazulernen möchten. Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch, um die gemachten Aufnahmen anschließend zu besprechen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: 1 x im Monat nach Absprachen an
Wochenenden, 4 UE
Beginn: Mittwoch, 23.5.2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Wochenenden
Leitung: Frank Kreß
Material: wird im Kurs besprochen
Gebühr: 120,- €

21.2.11.3 Fotografie/Intensiv-Wochenende

Vom Fotografieren über die Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

In einem Wochenendkurs soll max. 8 Teilnehmern mit ihrer eigenen (möglichst Spiegelreflex-) Kamera und am eigenen Laptop gezeigt werden, wie sie von der Bildidee zum fertigen Bild kommen, inkl. Bildbearbeitung und Datensicherung. Dieser Kurs ist sowohl Praxis-, als auch Theoriekurs.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 21.4.2012,
15:00–20:00 Uhr und
Sonntag, 22.4.2012,
10:00–13:00 / 14:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 50,- €

21.2.11.4 HDR-Fotografie/Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs werden sowohl in Theorie als auch Praxis die Möglichkeiten der HDR-Fotografie am Beispiel von Photomatix demonstriert und ausprobiert. Neben einer Einführung in die grundsätzliche Technik und nach einem Ausflug zu einer Fotolocation werden mit der Software Photomatix und Photoshop die Technik und die Möglichkeiten der HDR-Technik demonstriert und an eigenen Bildbeispielen ausprobiert.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 23.6.2012,
14:30–18:30 Uhr und
Sonntag, 24.6.2012,
10:00–15:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Material: Digitale Spiegelreflexkamera, Stativ,
eigener Laptop (falls vorhanden)
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 40,- €

21.2.11.5 Kinder lernen zu fotografieren/ Wochenendkurs (ab 10 Jahren)

Bilder bestimmen unser Leben von klein auf. Durch moderne Digitaltechnik wird das Fotografieren immer einfacher und durch Verknüpfung verschiedenster Medien (Telefon, Fotoapparat, Video) in unserem Leben immer gegenwärtiger und selbstverständlich. Auch Kinder unterliegen dieser Faszination. In diesem Kurs lernen sie die Grundbegriffe der Fotografie, die Arbeitsweise ihres Fotoapparates, die Regeln der Bildgestaltung und die erforderliche Arbeit am PC.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 2.6.2012,
14:30–18:30 Uhr und
Sonntag, 3.6.2012,
10:00–15:00 Uhr
Dauer: 1 Wochenende
Material: Fotoapparat, eigener Laptop (falls
vorhanden)
Leitung: Frank Kreß
Gebühr: 40,– €

21.2.13.1 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Erlernen und Vertiefen von Kenntnissen zur Erstellung von Bekleidung oder Dekoration nach Schnitt. Schnitte aus Modezei- tungen abnehmen und für die eigenen Proportionen anpassen. Erstellen von Kinderkleidung, Faschingskostümen, u.v.m..

Bitte Nähmaschine, Schnitte und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt
Zeit: Samstag, 31.3.2012
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 1.4.2012
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,– €

21.2.13.2 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 21.2.13.1

Bitte Nähmaschine, Schnitte und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt
Zeit: Samstag, 14.4.2012
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 15.4.2012
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

21.2.13.3 Socken richtig gestrickt

In diesem Kurs wird in einer netten Gruppe dem Handwerk des Sockenstrickens auf den Grund gegangen. Karina Kele bringt Ihnen alle Tricks und Raffinessen bei, die die Socke richtig passen lassen. Eine „Überraschung“ lässt den Kurs ausklingen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Strasse 6, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 19:00–20:30 Uhr
Termine: 6.3./13.3./20.3./27.3.2012
Leitung: Karina Kele
Material: 1 Nadelset für Socken /
100g Sockenwolle nach Wahl
Gebühr: 25,- €

21.2.13.4 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 21.2.13.1

Bitte Nähmaschine, Schmitte und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt
Zeit: Samstag, 12.5.2012
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 13.5.2012
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



21.2.13.5 Gitarre für Anfänger – Workshop

Sie wollten schon immer Gitarre spielen lernen? Dann probieren Sie in diesem Workshop, ob dieses Instrument das richtige für Sie ist. Gegen eine Gebühr von 3,- € kann eine Leihgitarre gestellt werden. Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung eine Gitarre vormerken lassen und das Geld am Kurstag passend mitbringen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Strasse 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 25.2.2012,
11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Gitarre (falls vorhanden), Notizblock,
Schreibmaterial
Leitung: Harry Silvio Zilliger, Musik- und
Sprachdozent
Gebühr: 32,- €

21.2.13.6 „Klumpfe klimbern ganz aafach!“

Wollten Sie schon immer schöne und einfache Rockballaden mit der Gitarre begleiten können?

Erlernen Sie nun einfache Gitarrengriffe ohne Noten, aber mit viel Gefühl. Eine Leihgitarre kann gegen eine Gebühr von 3,- € pro Abend gestellt werden. Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung reservieren lassen.

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg,
Bürgerhaus Riesen, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 14.3.2012
Dauer: 10 Abende
Material: Gitarre
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 80,- €

21.2.13.7 „Klumpfe klimbern ganz aafach!“ II für leicht Fortgeschrittene

Gitarre spielen leicht gemacht!

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der bereits über ein paar Vorkenntnisse verfügt und gerne sein Repertoire erweitern möchte – mit schönen Liedern aus den Bereichen Classic Rock, Blues Rock, Rock-Balladen etc...

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg,
Bürgerhaus Riesen, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21.30 Uhr
Beginn: 14.3.2012
Dauer: 10 Abende
Material: Gitarre
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 80,- €

21.2.13.8 Cajon spielen lernen

Lernen Sie Cajon spielen, das kleinste Schlagzeug der Welt! Das Cajon (sprich: Kachonn, spanisch: Schublade oder Kiste) stammt aus Kuba und Peru. Heutzutage wird die Cajon immer häufiger anstelle eines Schlagzeuges eingesetzt, gerade bei „unplugged“ Konzerten. Eine Leihcajon kann gegen eine Gebühr von 3,- € gestellt werden. Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung bestellen und das Geld am Kurstag passend mitbringen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 3.3.2012, 11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Notizblock, Schreibmaterial,
Cajon (falls vorhanden)
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.2.13.9 E-Gitarre für Anfänger

Die E-Gitarre ist wohl eins der vielseitigsten Instrumente überhaupt. Jetzt haben Sie die Gelegenheit, die ersten Schritte zu erlernen, um zu testen, ob das Ihr Instrument ist. Eine Leihgitarre kann gegen eine Gebühr von 4,- € gestellt werden. Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung reservieren lassen, und das Geld am Kurstag passend mitbringen.

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg,
Riesen, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 17.3.2012,
11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Notizblock, Schreibmaterial, Gitarre
und Verstärker (falls vorhanden)
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.2.13.10 E-Bass-Gitarre für Anfänger

Bassgitarre ist ein sehr vielseitiges Instrument. Ein Schlagzeuger freut sich immer auf einen guten Bassisten und umgekehrt. Hier erlernen Sie, wie viel Spass die Bassgitarre erzeugen kann.

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg,
Riesen, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 24.3.2012,
11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Notizblock, Schreibmaterial, Gitarre
und Verstärker (falls vorhanden)
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.2.13.11 Cajon spielen lernen

Lernen Sie Cajon spielen, das kleinste Schlagzeug der Welt! Das Cajon (sprich: Kachonn, spanisch: Schublade oder Kiste) stammt aus Kuba und Peru. Heutzutage wird die Cajon immer häufiger anstelle eines Schlagzeuges eingesetzt, gerade bei „unplugged“ Konzerten. Eine Leihcajon kann gegen eine Gebühr von 3,- gestellt werden. Bitte rechtzeitig bei der Anmeldung bestellen und das Geld am Kurstag passend mitbringen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 12.5.2012,
11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Notizblock, Schreibmaterial,
Cajon (falls vorhanden)
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

Kurslokale

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt.

Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.

Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ersichtlich.

3 – Gesundheit

Einige Krankenkassen unterstützen gesundheitsfördernde Yoga- und Tai Chi-Kurse finanziell.

21.3.00.1 Orientalischer Bauchtanz für Fortgeschrittene (Mittelstufe)

Dieser Kurs richtet sich an Frauen (gerne auch Jugendliche!), die Spaß am Tanzen haben und bereits erste Erfahrungen mit dem orientalischen Tanz gemacht haben. Wir vertiefen und erweitern unsere Kenntnisse, kombinieren Schritte und diverse Bewegungen. Im Laufe des Kurses erlernen wir eine schöne Choreographie mit „Schleierentrée“, dabei sollte der Spaß und die Freude am Tanzen und Erlernen neuer Bewegungen im Vordergrund stehen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus
(Spiegel vorhanden),
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21.30 Uhr
Beginn: 15.2.2012
Dauer: 10 Abende
Material: Eng anliegende Gymnastikkleidung,
Turnschläppchen, Hüfttuch und
einen Schleier.
Leitung: Lamiah-Marianne Petropoulos
Gebühr: 60,- €

21.3.01.1 Yoga für Anfänger und Eingübte

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen.

Auch Jugendliche sind willkommen!

Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: mittwochs, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 8.2.2012
Dauer: 10 Abende
Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
Material: Bequeme Turnkleidung und eine
warme Unterlage (Decke) sind
mitzubringen.
Gebühr: 60,- €

21.3.01.2 Yoga für Anfänger und Eingeweihte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 8.2.2012
Dauer: 10 Abende
Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr: 60,- €

21.3.01.3 Tai Chi Chuan für Anfänger Vormittagskurs

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen, fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaübungen ergänzt werden. Die Erfahrung des Agierens aus der Körpermitte heraus hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf die Psyche und fördert die Gelassenheit im Alltag. Tai Chi Chuan kann in jedem Alter ausgeübt werden. Dieser Kurs setzt das Seminar des letzten Semesters fort, ist aber auch offen für Neueinsteiger.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: Montag, 10:30–11:30 Uhr
Beginn: 5.3.2012
Dauer: 9 Vormittage
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.
Leitung: Thomas Schnabel
Gebühr: 48,- €

21.3.01.4 Tai Chi Chuan „Bewegen aus der Mitte“

Dieser Workshop zeigt in der Praxis, wie in der chinesischen Bewegungskunst „Tai-Chi-Chuan“ die Bewegungen des Körpers als ein Ganzes verstanden werden, als eine einheitliche Bewegung, obwohl die Arme/Hände/Beine augenscheinlich ganz verschiedene Bewegungen zur gleichen Zeit ausführen. Alle Bewegungen werden von der Körpermitte her koordiniert und zu einem Ganzen zusammengefügt. Mit vielen Übungen – bitte lockere Kleidung tragen.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: Samstag, 3.3.2012,
14:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs

Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.
Leitung: Thomas Schnabel
Gebühr: 20,- €

21.3.01.5 Tai Chi Chuan „Zwischen Himmel und Erde“

In diesem Workshop wird gezeigt und durch eigene Bewegungen erfahren, wie in der chinesischen Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan die beiden vermeintlich gegensätzlichen Aspekte der Verwurzelung/der Stabilität und der Leichtigkeit/der Beweglichkeit zusammengebracht werden und von einem Entweder/Oder zu einem Sowohl/Als-auch werden. Mit vielen praktischen Übungen – bitte lockere Kleidung tragen.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: Samstag, 17.3.2012,
14:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.
Leitung: Thomas Schnabel
Gebühr: 20,- €

21.3.01.6 Tai Chi Chuan „Partnerübungen“

Dieser Kurs zeigt in vielen praktischen Beispielen, wie durch die chinesische Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan eine innere Haltung der Entspannung und Gelassenheit gepflegt wird, trotz äußerer Aktion. Dies insbesondere anhand von Partnerübungen, bei denen mit den Aktionen und Bewegungen eines Gegenübers umgegangen werden kann, ohne die eigene innere Haltung zu verlieren. Bitte lockere Kleidung tragen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit: Samstag, 28.4.2012,
14:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.
Leitung: Thomas Schnabel
Gebühr: 20,- €

21.3.01.7 Wie erfahre ich, was wirklich für mich gut ist? Mit dem Muskeltest der Kinesiologie!

Der Körper kennt die Antworten auf viele Fragen, wie z.B. „Gibt es etwas, um meine ständige Müdigkeit loszuwerden?“ oder „Ist dieses Nahrungsmittel gut für mich?“. Über den Muskeltest bekommen Sie die Antworten auf Ihre Fragen. Viele, die noch keine Erfahrung mit dem Muskeltest haben, können sich dies

erst mal nicht vorstellen, lernen aber im Laufe des Seminars die Hintergründe zu verstehen und spüren am eigenen Körper, dass der Muskel-Test funktioniert.

Im Seminar wird der Muskeltest der Kinesiologie genau erklärt und Sie werden viel Gelegenheit haben, ihn mit verschiedenen Nahrungsmitteln, Testproben, Listen und vielem mehr zu üben.

Weiterhin werden verschiedene Arten des Selbsttests erklärt und versucht. Wer möchte, kann hier auf einfache Art und Weise eine alte ungewünschte automatische Verhaltensweise oder den Hintergrund eines seiner Probleme auflösen und somit sein Leben positiv verändern.

Im Kurs werden Seminarunterlagen zur Verfügung gestellt.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–21:00 Uhr
Beginn: 1.3.2012
Dauer: 3 Abende
Leitung: Karin Brügelmann
Gebühr: 40,- €

21.3.01.8 Beweglicher und lebendiger durch Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Sie bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu bleiben. Mit achtsam ausgeführten Bewegungslektionen wird die Art und Weise erforscht, wie wir uns bewegen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und verändert werden. Geeignet für alle, die neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Matte, warme Socken

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg,
Riesen Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn: 15.3.2012
Dauer: 9 Abende
Leitung: Luise Kaltenbach
Gebühr: 55,- €

21.3.01.9 Sich nicht mehr krumm machen: Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken

Blockiert, verspannt, gestresst, besorgt – und irgendwann sacken wir zusammen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungs-Übungen wird in diesem Kurs die Rückenmuskulatur aufgebaut, die Haltung und Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule stabili-

siert. Tipps, Tricks und weitere einfache Übungen für den Alltag sorgen dafür, dass Rückenschmerzen verschwinden oder erst gar nicht entstehen. Atem- und Entspannungsübungen helfen das Wohlbefinden zu verbessern und runden jede Übungsstunde ab. Bitte ein großes und kleines Handtuch, Matte, Socken und Getränke mitbringen.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Dienstag, 9:00–10:30 Uhr
Beginn: 6.3.2012
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 72,- €

21.3.01.10 Akupressur – Sujok (Bewegungsapparat)

Sujok ist eine einfach zu erlernende Akupressurtechnik. Das Seminar beginnt mit einer verständlichen Einführung in die Anatomie. Besonderer Schwerpunkt wird der Bewegungsapparat und dessen Projektionen auf die Hand sein. Nach einer Übersicht über die theoretischen Grundlagen der Sujok Therapie wird das Erlernte in praktischen Übungen umgesetzt. Die Teilnehmer werden nach diesem Seminar in der Lage sein, leichtere Beschwerden des Bewegungsapparates selbst zu behandeln. Detaillierte Seminarunterlagen helfen bei der Anwendung zuhause.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 28.4.2012,
14:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Leitung: Angelika Buch (Heilpraktikerin)
Gebühr: 32,- €

21.3.01.11 Akupressur – Sujok (Bewegungsapparat)

Sujok ist eine einfach zu erlernende Akupressurtechnik. Das Seminar beginnt mit einer verständlichen Einführung in die Anatomie. Besonderer Schwerpunkt wird der Bewegungsapparat und dessen Projektionen auf die Hand sein. Nach einer Übersicht über die theoretischen Grundlagen der Sujok Therapie wird das Erlernte in praktischen Übungen umgesetzt. Die Teilnehmer werden nach diesem Seminar in der Lage sein, leichtere Beschwerden des Bewegungsapparates selbst zu behandeln. Detaillierte Seminarunterlagen helfen bei der Anwendung zuhause.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str.6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15.3.2012,
9:00–12:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Leitung: Angelika Buch (Heilpraktikerin)
Gebühr: 32,- €

21.3.01.12 Akupressur – Sujok (Innere Organe)

Als Aufbau-seminar angelegt, vermittelt das Seminar „Sujok – Innere Organe“ Einblicke in die Behandlung der inneren Organe mittels Akupressur. Auch hier beginnt das Seminar mit einer anschaulichen Einführung in die Anatomie und der Projektion auf die Hand. Praktische Übungen und detaillierte Seminarunterlagen helfen bei der Anwendung zuhause.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 12.5.2012,
10:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Leitung: Angelika Buch (Heilpraktikerin)
Gebühr: 60,- €

21.3.01.13 Meditation über Zwei Herzen

Die Zwei-Herzen-Meditation nach Grandmaster Choa Kok Sui, dem Begründer der Pranaheilung und des Arhatic Yoga beginnt mit einer Reinigung der Chakras und der Aura mittels einfacher Körperübungen. Im eigentlichen Meditationsteil, einer geführten Meditation in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung, erfährt der Meditierende tiefe Entspannung, inneren Frieden und Ausgeglichenheit. Zudem wird die Meditation als kraftspendend, charakterstärkend und heilend empfunden. Die Wirkung wird durch das Meditieren in der Gruppe um ein Vielfaches verstärkt. Nach der Meditation besteht die Möglichkeit, aufkommende Fragen an die Kursleiterin zu stellen.

Kurslokal: Bei Angelika Buch
Kolpingstraße 35e, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:30–21.00 Uhr
Termine: 5.3.2012
Dauer: 13 Abende
Leitung: Angelika Buch (Heilpraktikerin)
Gebühr: 20,- €

21.3.01.14 Emotionale Balance nach Roy Martina

Energie bildet den Bauplan, die Infrastruktur, die unsichtbare Grundlage für die Gesundheit unseres Körpers. Der Körper besteht aus Energiebahnen und Energiezentren, die in eine dynamische Wechselwirkung mit den Zellen, Organen, Stimmungen und Gedanken stehen. Gelingt es Ihnen, diese Energien zu verändern, können Sie damit Einfluss auf Ihre Gesundheit, Ihre Gefühle und Ihre seelische Verfassung nehmen.

Bei der Energie Balance wird mit Hilfe der Anregung energetischer Punkte auf der Haut und zusammen mit bestimmten mentalen Verfahren die Biochemie Ihres Gehirns umgehend so be-

einflusst, dass Sie unerwünschte Emotionen wie Angst, Schuld, Scham, Neid und Wut überwinden, dass Sie unerwünschte Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändern und Ihre Fähigkeiten zu lieben, Erfolg zu haben und das Leben zu genießen, gesteigert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Heft und Schreibmaterial

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 5.5.2012,
10:00–14:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Leitung: Karina Kele
Gebühr: 25,- €

21.3.01.15 Bauchkiller und Poknacker

Eine straffe Figur mit viel Spaß und gute Laune!

Es werden gezielt Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauch- und Pomuskulatur angewandt. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-
matte oder Decke sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen
Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00–19:00 Uhr
Beginn: 6.3.2012
Dauer: 12 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 50,- €

21.3.01.16 Realistische Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren

Wie kann ich mich gegen mögliche Übergriffe wehren? Dieser Kurs vermittelt die verbale und nonverbale Selbstbehauptung mit einfachen erlernbaren Techniken und ist speziell auf Situationen von Kindern abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg,
Riesen Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 16:30–17:30 Uhr
Beginn: 6.3.2012
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 50,- €

21.3.01.17 Realistische Selbstverteidigung für Frauen

Holen Sie sich die Sicherheit, die Sie in der heutigen Zeit brauchen, um sich gegen mögliche Übergriffe wehren zu können. Dieser Selbstverteidigungskurs bietet verbales und vor allem nonverbales Selbstbehauptungstraining mit einfachen, aber wirkungsvollen Techniken.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg,
Riesen Seligenstadt

Zeit: Samstag, 26.5.2012,
11:00–17:00 Uhr

Dauer: Tageskurs

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 32,- €

21.3.01.18 Gesund und Fit durch den Alltag

Was gehört alles dazu, um gesund und fit zu sein. In diesem Tageskurs coacht Sie der Fitness- und Gesundheitslehrer Harry Silvio Zilliger und zeigt Ihnen, wie einfach es ist, fit zu werden und es zu bleiben.

Bitte einen Notizblock und Schreibmaterial mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: Samstag, 21.4.2012,
11:00–17:00 Uhr

Dauer: Tageskurs

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 32,- €

21.3.01.19 Pilates Basic

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt – die Haltung verbessert – Flexibilität und Gleichgewicht erhöht – Körper und Geist vereint!

Pilates ist ein körperbewusstes, ruhiges, kraftvolles und auch geistig anspruchsvolles Training, welches (vorbehaltlich ärztlicher Bedenken) unabhängig von Alter und Fitnesszustand für jeden möglich und gut ist, da es sich den individuellen Fähigkeiten eines jeden anpasst.

Pilates Basic ist ein absoluter Einsteigerkurs. Sie werden mit den Grundlagen und Prinzipien (Übungen, Atemtechnik, spezielle Fachbegriffe und mehr) des Pilates Mattentrainings vertraut gemacht.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Matte, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Großer Saal, Bühnenteil
Zeit: Dienstag, 20:00–21:00 Uhr
Beginn: 28.2.2012
Dauer: 10 Abende
Leitung: Anke Hölzinger
Gebühr: 42,- € (zgl. 5,- € für Script und
Kleingeräte, die zur Verfügung
gestellt werden und im Kurs abge-
rechnet werden)

21.3.01.20 Flexi-Bar „Schwing Dich fit“

Dieses Workout geht tief unter die Haut. Denn Fitness-Training mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die Sie mit regulärem Krafttraining nicht erreichen! Wer den etwa 1,50 Meter langen Schwinger noch nicht ausprobiert hat, dem mag er erst mal ganz unbedeutend erscheinen. Doch nach bereits mehrmaliger Anwendung entpuppt sich der Flexi-Bar als wahrer „Zauberstab“. Er trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, während Kraftgeräte und Hanteln mehr an der Oberfläche arbeiten. Der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt durch seine Vibration eine unwillkürliche, reflektorische Anspannung des Rumpfes, die durch bewusste Muskelkontraktion nicht erreicht werden kann. Dadurch werden Rückenprobleme und Rückenschmerzen genauso reduziert wie Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Ebenso wird die Fettverbrennung angekurbelt, muskuläre Disbalancen ausgeglichen und die Haltung verbessert.

Flexi-Bars werden gegen einen Unkostenbeitrag von 10,- € zur Verfügung gestellt.

Bitte Handtuch, Matte, Turnschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Gr. Saal, Bühnenteil
Zeit: Dienstag, 19:00–19:45 Uhr
Beginn: 28.2.2012
Dauer: 10 Abende
Leitung: Anke Hölzinger
Gebühr: 40,- €

21.3.01.21 Pilates mit Schwerpunkt Beckenboden

Pilates trainiert immer den Beckenboden – durch Geburt, Wechseljahre, leichtem Übergewicht, oder einfach nur dem Alter wird die Muskulatur oft geschwächt. Aber auch dieser wenig beachtete Muskel besitzt die Fähigkeit zur Regeneration und gezieltes Training bringt schnelle Erfolge.

In diesem Kurs richten wir unseren Focus und unsere Aufmerksamkeit ganz gezielt auf unsere „Körpermitte“.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,
Seligenstadt, bei Hölzinger
Zeit: Dienstag, 10:00–11:00 Uhr
Beginn: 17.4.2012
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Anke Hölzinger
Gebühr: 64,- € (zgl. 5,- € für Script und
Kleingeräte, die zur Verfügung
gestellt werden und im Kurs ab-
rechnet werden)

21.3.07.1 Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

Hier erfahrt Ihr, wie all die leckeren Sachen geschnippelt, gekocht und abgeschmeckt werden. Vielleicht entdeckt Ihr so ein neues Lieblingsessen. Jedes Semester werden neue Dinge ausprobiert. Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt/Klein-Welzheim
Zeit: Freitag, 3.2.2012,
15:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- €
(zzgl. 3,50 € Materialkosten, die im
Kurs abgerechnet werden)

21.3.07.2 Backen für Ostern mit Kindern ab 8 Jahre

Wir wollen uns ein Osternest backen, es mit leckeren Dingen füllen und die passende Tischdekoration kreieren.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim
Zeit: Freitag, 30.3.2012,
15:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- €
(zzgl. 3,50 € Materialkosten, die im
Kurs abgerechnet werden)

21.3.07.3 Kinderlabor in der Küche

Das Interesse von Kindern an naturwissenschaftlichen Phänomenen ist unvoreingenommen und groß. In diesem Kurs dürfen Kinder im Grundschulalter Fragen stellen und experimentieren. Hier ein paar Bsp.: Wie kommt ein Ei in die Flasche? Wie schreibe

ich eine unsichtbare Nachricht? Sauer macht haltbar. Der Geist in der Flasche?

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 15:00–16:30 Uhr
Termin: 2.3./9.3.2012
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- €
(zzgl. 2,00 € Materialkosten, die im
Kurs abgerechnet werden)

21.3.07.4 Pasta-Spezialitäten

Pastagerichte sind ein wahrer Genuss. Wir wollen einige der vielen Variationen ausprobieren und damit ein abwechslungsreiches Essen bieten. Der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim
Zeit: Freitag, 20.4.2012, 18:00–21:00 Uhr
Dauer: 1 Abend
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 15,- €
(zzgl. 5,50 € Materialkosten, die im
Kurs abgerechnet werden)

21.3.07.5 Brot backen für Erwachsene und Kinder

Es ist kinderleicht und ein Erfolgserlebnis selbst für Koch-Muffel. Marmelade und Butter wollen wir ganz einfach selbst herstellen. Dazu ein Dinkelbrot selber backen, das macht nicht nur Spaß, sondern ist eine schöne Alternative zu fertig gekauftem Brot.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche
Mainflinger Straße 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim
Zeit: Freitag, 15.6.2012, 15:00–18:00 Uhr
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 15,- €
(zzgl. 4,00 € Materialkosten, die im
Kurs abgerechnet werden)

4 – Sprachen

Englisch

21.4.06.1 Englisch für Anfänger 3. Sem. (A1/1)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: 7.2.2012
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: Next A1 / Lektion 1 / Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

21.4.06.2 Englisch für Fortgeschrittene

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: 6.2.2012
Dauer: 12 Abende
Material: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

21.4.06.3 Englisch für Fortgeschrittene – Vormittagskurs

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:30–11:00 Uhr
Beginn: 9.2.2012
Dauer: 12 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

21.4.06.4 Englisch Anfänger 2. Semester

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 9.2.2012
Dauer: 12 Abende
Material: Next Starter, Lekt. 6, Hueber Verlag
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

21.4.08.1 Französisch I / Niveau II **Französisch ganz leicht zum Auffrischen**

Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (2–3 Jahre Französisch). Wir werden die Grundlagen der Grammatik wiederholen. Zudem erfahren Sie interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 7.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

21.4.08.2 Französisch III **Conversations, Textes, Débats**

Vous avez déjà un bon niveau en français et vous vous intéressez à la France. Vous êtes capable de participer à une conversation et de comprendre des articles des journaux. Venez nous rejoindre le lundi pour finir de perfectionner votre langue dans une ambiance détendue.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
 Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 6.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



21.4.09.1 Italienisch für Anfänger

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 6.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

21.4.09.2 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 7.2.2012
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

21.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 7.2.2012
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

21.4.09.4 Italienisch frei Schnauze

Konversation zur Erweiterung des Wortschatzes durch regelmäßiges Üben, auch in Verbindung der typischen italienischen Körpersprache und des italienischen Humors. Einfach ohne Hemmungen die italienische Sprache sprechen und sich dabei vom Temperament des italienischen Gemüts (Dozent!) anstecken lassen.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 19:45–21:15 Uhr
Beginn: 28.2.2012
Dauer: 12 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 72,- €

21.4.09.5 Italienisch Workshop

An diesem Tag erlernen Sie die wichtigsten Worte für einen Kurzurlaub oder den Einstieg in einen späteren Sprachkurs.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 31.3.2012,
11:00–17:00 Uhr
Dauer: Tageskurs
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 32,- €

21.4.09.6 Crash – Italienisch-Kurs

Die beste Urlaubsvorbereitung! Lassen Sie sich an 8 Tagen von Harry Silvio Zilliger auf Ihren Italien-Urlaub vorbereiten. Sie lernen, die kommunikativen alltäglichen Situationen mit Witz und Spontanität zu meistern. Nebenbei weist der Dozent Sie – in Verbindung mit der Körpersprache und des temperamentvollen Gemüts – in die landestypischen Bräuche und Begebenheiten ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs kann auch zur Auffrischung des Wortschatzes dienen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: 19:00–21:00 Uhr
Termine: 4.6./8.6./11.6./13.6./15.6./
18.6./20.6./22.6. 2012
Dauer: 8 Abende
Material: Notizblock, Schreibmaterial, Sprachführer von MarcoPolo mit Insider-Tipps
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 82,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



21.4.22.1 Spanisch für Anfänger I

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 1.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

21.4.22.2 Spanisch für Anfänger II

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 2.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

21.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 1.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos neu I, ab Unidad 6-7
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

21.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene II

Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 2.2.2012
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band II (ab Unidad 3)
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

21.4.22.5 Spanisch Konversation

Vamos a conversar en español

Quien ya habla español y desea ampliar sus conocimientos con discusiones, lecturas y algunos ejercicios de gramática esperamos en nuestro curso.

Kurslokal: Nordring 2, 63500 Seligenstadt
bei Steinmann

Zeit: Montag, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 13.2.2012

Dauer: 13 Abende

Leitung: Maria Steinmann de Jiménez

Gebühr: 78,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



5 – Arbeit – Beruf

21.5.01.1 Tastschreiben am PC für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens (alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen der Tastatur) am PC erlernt. Außerdem werden die Grundkenntnisse der Textgestaltung nach DIN 5008 vermittelt.

Arbeitsunterlagen können im Kurs erworben werden: **Tastschreiben direkt** (nach der Tastgruppenmethode) aus dem Winklers Verlag. Preis ca. 12,- €

Kurslokal: PC-Raum, Don-Bosco-Schule,
Mainflinger Str. 17,
Seligenstadt / Klein-Welzheim

Zeit: Dienstag, 17:00–18:30 Uhr

Beginn: 28.2.2012

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 60,- €

21.5.01.2 Erste Schritte in die Textverarbeitung mit Word 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Word 2010 Textdokumente erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie neben den absoluten Grundkenntnissen viele nützliche Techniken kennen, um zum Beispiel Ihren Text durch Aufzählungen, Nummerierungen oder integrierte Grafiken und Bilder ansprechend zu gestalten oder eine Tabelle bzw. Liste zu erstellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Das Buch „Erste Schritte mit Word 2010“, Herdt-Verlag, kann im Unterricht für 12,90 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18:00–20:15 Uhr

Beginn: 29.5.2012

Termine: 5 ×

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 65,- €

21.5.01.3 Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Das Buch „Excel 2010 für Windows-Grundlagen“ kann im Unterricht für 12,00 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 18:00–20:15 Uhr
Beginn: 10.2.2012
Termine: 5 x
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 66,- €

21.5.01.4 Mein Fotobuch selbst gestalten

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Die moderne Form des klassischen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen werden und mit Texten beschriftet werden. Themen des Kurses: Download der Software und Installation des Programmes, Bilder und -ausschnitte einfügen, Seitenlayout festlegen, verändern, anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte erstellen und gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken.

Bitte bringen Sie Ihre digitalen Fotos auf CD oder USB-Stick mit. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 2.6. / 16.6. / 23.6.2012
13:00–16:00 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

21.5.01.5 Einladungen, Faltblätter, Gutscheine und Co erstellen – so geht's!

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2010 Einladungen, Gutscheine, Aushänge und Broschüren zu erstellen und gestalten. Hierbei wird das Arbeiten mit Spalten, einfügen von Bildern und Tabellen, Seiten- und Absatzformatierungen und der Ausdruck intensiver besprochen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich und privat oder auch im Verein vielfältig einsetzen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und der Tastatur, Datenverwaltung) und in Word 2010 sind erforderlich.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Freitag, 28.3./30.3.2012
18:00–20:15 Uhr

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 25,- €

21.5.01.6 Dokumentenverwaltung – Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7

Viele PC-Anwender/innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus, Tastatur und Fenstern und besitzen Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word oder Excel. Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials. Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass sie problemlos und schnell wiederzufinden sind. Sie lernen

- wie Ordner erstellt und verwaltet werden,
- Dateien zu kopieren, löschen, verschieben und umbenennen,
- den Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks, CDs und anderen Speichermöglichkeiten.
- Verknüpfungen auf der Bildschirmoberfläche zu erstellen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Freitag, 15.6./22.6./29.6.2012
18:00–20:00 Uhr

Leitung: Monika Lenhart

Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



21.5.01.7 Windows für totale Anfänger – Windows 7

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen oder zu verstehen. Geschult wird auf Basis von Windows 7 (nicht Vista, nicht Windows XP).

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:15 Uhr
Beginn: 27.2.2012
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 60,– €

21.5.01.8 Workshop Chat – Portale und Messenger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die bereits geübt im Internet unterwegs sind. Der nächste Schritt kann dann die Kommunikation über das Internet sein, hierzu bietet sich klassisch auf der einen Seite die eMail an. Sitzen zwei Kommunikationspartner allerdings gleichzeitig vor dem Computer, so können diese direkt miteinander kommunizieren. Zunächst wollen wir verschiedene Möglichkeiten über Portale und dann diverse Anbieterdienste betrachten (ICQ, Skype, WindowsMessenger). Es folgen erste Chatversuche über Tastatur, später in Begleitung einer Webcam.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:15 Uhr
Termine: 6.2./13.2.2012
Dauer: 2 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 30,– €

21.5.01.9 Workshop Digitalkamera

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–22.00 Uhr
Datum: 3.5.2012
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

21.5.01.10 Workshop EBAY

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internet-
auktionshauses EBAY und erlernen den sicheren Umgang im
Abwickeln von Transaktionen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 25.4.2011
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

21.5.01.11 Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender die vom Internet bisher nur
hörten oder aber über die Schulter schauten bzw. solche, denen
die Methode Try-and-Error zu unsicher ist.

Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen:

- Geschichte und Aufbau des Internet.
Was sind Provider & Server?
- Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet, Technik und Tarife
- Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware
- Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web
- Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche
über Suchmaschinen
- Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Cache/Cookie;
Download von Dateien
- Kommunikation über das Internet mittels eMail und Chat
- Einführungen zu 'Social Community'

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:15 Uhr
Beginn: 18.6./25.6./13.8./20.8./27.8.2012
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 65,- €

21.5.01.12 Workshop EBAY2 – Verkaufen

Weihnachten, Geburtstage sind vorbei und das ein oder andere Geschenk kam nicht zufriedenstellend an. Warum dann nicht den neuwertigen (oder einen anderen) Artikel weiterverkaufen?

Im Fortsetzungs-Workshop EBAY VERKAUFEN setzen wir die Grundlagen von EBAY voraus und widmen uns nur dem VERKAUFEN:

- wir recherchieren vergleichbare Produkte zwecks Marktanalyse
- wir finden unsere Preisvorstellung
- wir bauen eine Strategie auf, wann wir wie verkaufen wollen
- wir erstellen eine Konzeption für den Verkauf unseres Artikels
- wir stellen unseren Artikel ein

Sie können zu diesem Workshop einen Gegenstand mitbringen den Sie beabsichtigen zu verkaufen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 30.5.2012
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

21.5.01.13 Workshop CDs, MP3 & Co

Allein die Kursbeschreibung „CDs, MP3 & Co2 wird in vielen Gesichtern ein Fragezeichen hervorrufen. Dieser Kurs soll Sie in die Lage versetzen, aus verschiedenen Musik-CDs einzelne Lieder auf Ihrem PC zu speichern. Dannach besteht die Möglichkeit, diese Lieder in einer neuen Reihenfolge auf eine CD zu brennen. MP3 Player oder SmartPhone können mitgebracht werden, bitte an entsprechende Anschlußkabel denken!

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 4.6.2012
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

Neue
Anzeige
Kümmel



Kreis Offenbach

vhs



Kreisvolkshochschule Offenbach

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

- | Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur |
- | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf |
- | Grundbildung |

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Kreisvolkshochschule Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 0 61 03 / 31 31 – 13 13
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.kreis-vhs-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Vielfalt der Bildung!

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach

Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft
Brandsbornstraße 11 · 63069 Offenbach am Main
Telefon (0 69) 837061 · Telefax (0 69) 837513

Abitur oder Fachhochschulreife

- Voraussetzungen:**
- Der Besuch des Abendgymnasiums ist **kostenlos**.
 - Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2 x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)
- Unterrichtsort:** In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums,
Brandsbornstraße 11,
63069 Offenbach am Main
- Unterrichtszeiten:** Montag – Freitag von 17:45 bis 21:50 Uhr
Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung.
- Unsere Leistungen:**
- Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
 - Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
 - Zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
 - Besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik
 - Förderung durch BaföG möglich
 - Ausreichende Parkplätze vorhanden
 - Verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluss, Nähe Hauptbahnhof und Straßenbahn)
- Bürozeiten:** Montag bis Freitag von 17:00 – 20:00 Uhr.
(außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

**Mehr Informationen und Beratung unter
Telefon (0 69) 83 70 61**

**Informations- und Anmeldeunterlagen werden
zugesandt.**